سنريهم آياتنا في الآفاق

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي

في القرآن والسنة

www.KAHEEL7.com

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

الجزء الثامن

أسرار قوة الشكر

الابتسامة... هل تطيل العمر؟

الأطفال والفطرة

الإيمان بالله ضروري لصحَّة أفضل

الجليس الصالح ... يطيل العمر

رسالة شكر إلى عالم غير مسلم

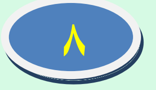
فن إدارة الوقت

ليلة القدر أرقام خيالية للأجر

عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة



بقلم عبد الدائم الكحيل

سلسلة من الأبحاث والمقالات العلمية تشمل جميع مواضيع الإعجاز العلمي في القرآن والكريم والسنة النبوية مدعومة بالصور والتوثيق العلمي

الجزء الثامن

المحتوى

مقدمة

في هذا الجزء نتناول مواضيع مهمة لابد من اكتشافها مثل أسرار قوة الشكر وأهمية الابتسامة... هل تطيل العمر؟ ونتناول اكتشاف العلماء حول الأطفال والفطرة وأن الإيمان بالله ضروري لصحَّة أفضل..

كذلك نتناول أهمية أن يختار الإنسان أصدقائه ومن يجالسهم: الجليس الصالح ... يطيل العمر..

كما أننا نوجه رسالة شكر إلى عالم غير مسلم، ونختم هذا البحث بمقالة مهمة حول فن إدارة الوقت وكذلك نتناول لمحات من ليلة القدر وكيف يمكن أن تكون خير من ألف شهر ...

والحمد لله رب العالمين..

أخوكم عبد الدائم الكحيل

www.kaheel7.com

نرجو إرسال هذا الكتاب لأصدقائكم لتعريفهم بروائع الإسلام

بحث رائع: أسرار "قوة الشكر"



للشكر والامتنان طاقة غريبة تمنح صاحبها النجاح والشفاء، هذا ما يقوله الخبراء اليوم وهذا ما قاله النبي الكريم قبل ذلك....

كنتُ أتأمل سيرة بعض الناجحين على مر التاريخ ولفت انتباهي أمر مهم ألا وهو أنهم يستخدمون التقنيات ذاتها في سبيل النجاح وتحقيق ما يطمحون إليه بسهولة. ومن الأشياء الملفتة أنهم يستخدمون "قوة الشكر" فالشكر والامتنان له سحر غريب وتأثير عجيب في حياة الإنسان، ولكن كيف؟

الشكر طريق سهل للنجاح

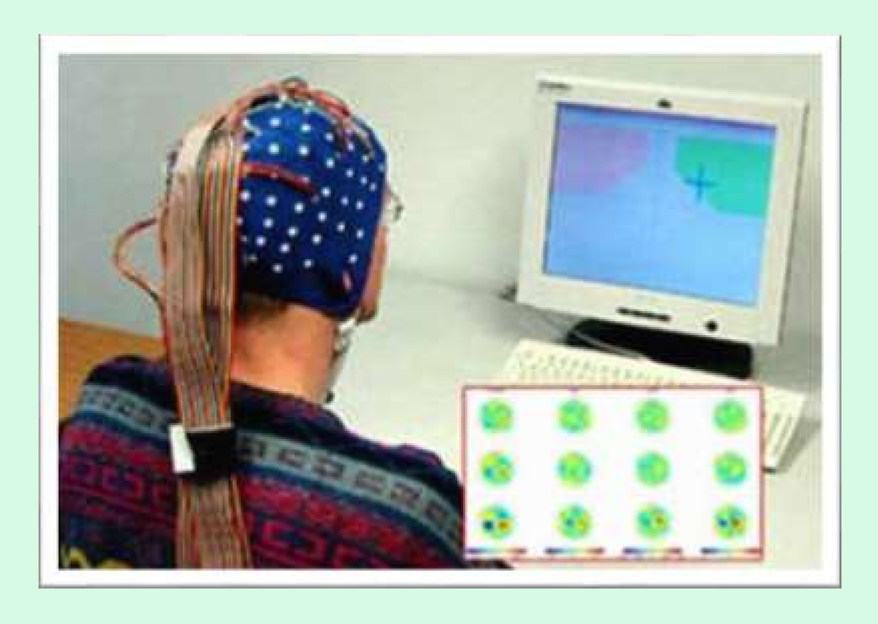
يؤكد الدكتور جون غراي وهو طبيب نفسي وأحد المبدعين الذين بيعت ملايين النسخ من كتبه، يؤكد على أهمية الشكر في حياة الإنسان الناجح، فالزوجة مثلاً التي تشكر زوجها على ما يقوم به، فإن هذا الشكر يحفزه للقيام بمزيد من الإبداعات والنجاح. فالامتنان يقدم لك المزيد من الدعم والقوة.

ويوضح الخبير "جيمس راي" هذه الحقيقة بقوله: إن قوة الشكر كبيرة جداً فأنا أبدأ يومي كلما استيقظت صباحاً بعبارة "الحمد لله" لأنني وجدتها مفيدة جداً وتمنحني طاقة عظيمة! ليس هذا فحسب بل إنني أشكر الله على كل صغيرة وكبيرة وهذا سرّ نجاحي أنني أقول "الحمد لله" وأكررها مراراً طيلة اليوم!!

الشكر طريق سهل للإبداع

للشكر تأثير مذهل في حياة معظم المبدعين، فالامتنان والشكر للآخرين هو أسهل الطرق للنجاح، والشكر طريقة قوية ومؤثرة حتى عندما يقدم لك أحد معروفاً صغيراً فإنك عندما تشكره تشعر بقوة في داخلك تحفزك للقيام بالمزيد من الأعمال الخيرة.

وفي دراسة حديثة تبين أن الامتنان والشكر يؤدي إلى السعادة وتقليل الاكتئاب وزيادة المناعة ضد الأمراض!



لقد قام العلماء بتجارب كثيرة لدراسة تأثير الشكر على الدماغ ونظام المناعة والعمليات الدقيقة في العقل الباطن، ووجدوا أن للشكر تأثيراً محفزاً لطاقة الدماغ الإيجابية، مما يساعد الإنسان على مزيد من الإبداع وإنجاز الأعمال الجديدة. كما تؤكد بعض الدراسات أن الامتنان للآخرين وممارسة الشكر والإحساس الدائم بفضل الله تعالى يزيد من قدرة النظام المناعي للجسم!

يقوم الدكتور Robert Emmon وفريق البحث في جامعة كاليفورنيا بدراسة الفوائد الصحية للشكر، وقد وجد بنتيجة تجاربه على الطلاب أن الشكر يؤدي إلى السعادة وإلى استقرار الحالة العاطفية وإلى صحة نفسية وجسدية أفضل. فالطلاب الذين يمارسون الشكر كانوا أكثر تفاؤلاً وأكثر تمتعاً بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض. وحتى إن مستوى النوم لديهم أفضل!

الشكر لعلاج المشاكل اليومية

يؤكد الباحثون في علم النفس أن الشكر له قوة هائلة في علاج المشاكل، لأن قدرتك على مواجهة الصعاب وحل المشاكل المستعصية تتعلق بمدى امتنانك وشكرك للآخرين على ما يقدمونه لك. ولذلك فإن المشاعر السلبية تقف حاجزاً بينك وبين النجاح، لأنها مثل الجدار الذي يحجب عنك الرؤيا الصادقة، ويجعلك تتقاعس على أداء أي عمل ناجح.

عندما تمارس عادة "الشكر" لمن يؤدي إليك معروفاً فإنك تعطي دفعة قوية من الطاقة لدماغك ليقوم بتقديم المزيد من الأعمال النافعة، لأن الدماغ مصمم ليقارن ويقلّد ويقتدي بالآخرين وبمن تثق بهم. ولذلك تحفز لديك القدرة على جذب الشكر لك من قبل الآخرين، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك أن تقدم عملاً نافعاً لهم.

فن ممارسة الشكر

الاختصاصي "لي برو" مؤسس شركة تفعيل الطاقة لإحراز الثروة، ينصح بأن تمارس الشكر والامتنان باستمرار بل أن تقنع نفسك بذلك من خلال الكلام، أي لا يكفي الاعتقاد أو الامتنان إنما يجب أن تقول وتكتب ذلك على ورقة مثلاً: إنني سعيد جداً ... لأنني أشكر الناس على معروفهم... وهذا الشكر سيقدم لي النجاح والإبداع...

ويقول هذا الخبير المتخصص بجمع الثروات: اجعل الشكر عادة تمارسها كل صباح، أن تبدأ بشكر الله، ثم تشكر الناس خلال ممارسة أعمالك اليومية لكل عمل أو

معروف يقدّم لك... وخلال أيام قليلة ستشعر بقوة غريبة وجديدة من نوعها تسهل طريقة النجاح لك.

آلية عمل الشكر

بعد دراسات طويلة لعدد من الباحثين في البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس تبين أن معظم المبدعين والأثرياء كانوا يشكرون الناس على أي عمل يقدمونه لهم، وكانوا كثيري الامتنان والإحساس بفضل الآخرين عليهم، ولا ينكرون هذا الفضل حتى بعد أن جمعوا ثروات طائلة.

ولو تساءلنا: كيف يقوم هذا "الشكر" بعمله، وكيف يمكن أن يصبح الإنسان ناجحاً، وما علاقة ممارسة الشكر بالإبداع مثلاً؟ إن الجواب يكمن في عقلك الباطن!

يؤكد العلماء أن كل تصرف تقوم به أو حركة تعملها أو كلمة تنطق بها... إنما تصدر نتيجة برامج معقدة موجودة في داخل الدماغ في منطقة تسمى العقل الباطن (وهي منطقة مجهولة حتى الآن). وهناك تفاعلات يقوم عقلك الباطن في كل لحظة مع الأحداث التي تمر بك، وعند ممارستك لأي عمل هناك عمليات معقدة تحدث في دماغك لا تشعر بها.

فكثير منا يحاول حفظ القرآن مثلاً ولا يستطيع بل يجد ثقلاً وكأن شيئاً يبعده عن هذا الحفظ. وكثير منا يحاول أن ينجز عملاً فلا يجد رغبة في ذلك فيتقاعس وتجده كئيباً منعزلاً لا يجد لذة في هذا العمل فلا يقدم عليه. وكثير أيضاً لديهم طموحات في مجال الدراسة أو العمل أو العاطفة... ولكن لا ينجزون أي شيء!



للشكر طاقة هائلة تظهر بعد فترة من ممارسته، فالمبدعون الذين كانوا يشكرون الآخرين ويعبرون عن امتنانهم بشتى الطرق، أدركوا فوائد هذا العمل وبالتالي أكثروا منه واستثمروه وحصدوا نتائجه من خلال ما قدموه من إبداع واكتشاف.

هل تعلمون ما هو سبب هذه الظاهرة الخطيرة؟ إنه عقلك الباطن الذي امتلأ بالأفكار السلبية وتمَّ حشوه بالمعلومات الخاطئة عن الآخرين وفقد التوجه الصحيح، وبالتالي لابد من إعادة شحنه وبرمجته وتنشيطه.

والآن يأتي دور الشكر والامتنان، حيث أنك عندما تشكر الناس وتشكر الله فإن كل عملية شكر تقوم بها تشكل في عقلك الباطن معلومة جديدة تحفزه ليدفعك للعمل أكثر، لأنك ستعتقد أن الناس سيقدرون عملك ويهتمون به ويشكرونك عليه، وهذا يقودك لمزيد من العمل.

بينما نجد الإنسان الذي لا يشكر الناس يظن بأن الآخرين لن يشكروه على أي عمل يقدمه مهما كان مهماً، وبالتالي يختفي الحافز والدافع لأي عمل جديد، فتجده يفقد الرغبة في الإنجاز ومع الزمن يتطور الأمر فيصاب باكتئاب خفيف وقد يتطور إلى اضطراب مزمن...

كيف نمارس فن الشكر؟

بالقول والعمل. فعندما يؤدي لك شخص ما عملاً ينبغي أن تشكره بقولك: شكراً لكم، أو إنني أشكرك شكراً جزيلاً، أو تعبر له عن فرحتك وسرورك بهذا العمل ومن ثم تشكره على ذلك. وهذا لن ينقص من قدرك شيئاً، لأن بعض الناس يعتقدون أن شكر الآخرين هو ضعف، على العكس هو قوة وطاقة تجد أثرها في نجاحك في المستقبل.

الطريقة الثانية هي العمل، فينبغي عليك أن تنجز عملاً للآخرين تعبر لهم عن امتنانك لهم. تساعد أخاك على قضاء حاجة ما، أو تفرج عنه هماً، أو ترسم

الابتسامة على وجهه، أو تدخل السرور إلى قلب طفلك أو زوجتك أو أخيك أو أبيك...

ويمكن القول إن العلماء لم يدركوا أهمية هذه العملية إلا حديثاً جداً، ولكن الإسلام جعل الشكر جزءاً مهماً يمارسه المؤمن عبادة وطاعة لله عز وجل، وقد جعل الله جزاءك الجنة إذا شكرت الله وشكرت الناس... لنتأمل الآن هذه الأحاديث والآيات عسى أن نتذوق حلاوة الشكر.

النبي صلى الله عليه وسلم يأمرنا بالاستفادة من قوة الشكر

إن أكثر ما لفت انتباهي في أقوال الخبراء في علم النجاح وتطوير الشخصية والإبداع، هو أنهم يبدأون صباحهم بالشكر لله، وربما أتذكر نبينا عليه الصلاة والسلام الذي كان يبدأ يومه بعد الاستيقاظ مباشرة بحمد الله تعالى فيقول: (الحمد لله)، فقد جاء في الحديث الصحيح أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا انتبه من الليل قال: (الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور) [البخاري ومسلم].

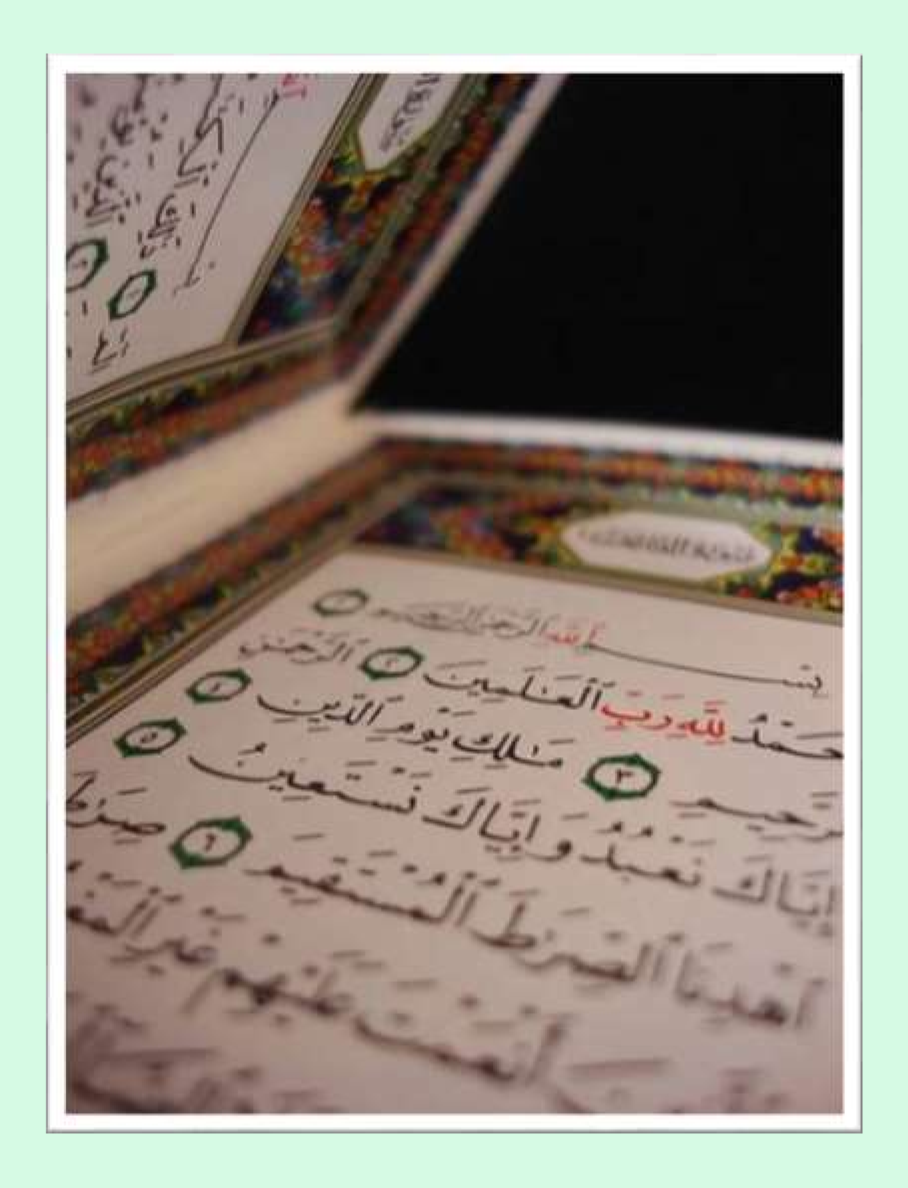
ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم أراد لنا الخير وأمرنا أن نشكر الناس باستمرار على أي معروف يؤدونه لنا، بل جعل الشكر للناس موازياً للشكر لله تعالى، وأ، الذي لم يتعود على شكر الناس لا يمكن أن يشكر الله ولذلك يقول النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) [رواه الترمذي].

أهم أنواع الشكر

إنه شكر الخالق عز وجل، فالله الذي خلقك ورزقك وأنعم عليه بنعم لا تعد ولا تُحصى يستحق منك أن تشكره... ولذلك نجد المؤمن يبدأ صلاته في كل ركعة بعد البسملة ب (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) [الفاتحة: ٢]، وهي ما بدأ الله به كتابه بعد بسم الله الرحمن الرحيم.

لقد أعطانا الله تعالى معادلة رائعة للشكر يقول تعالى: (فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ) [البقرة: ١٥٢]. فذكر الله وشكره من أهم أسباب النجاح في الدنيا والآخرة. والإسلام يريد لنا الخير في هذه الدنيا وما بعدها، بينما تقتصر جهود العلماء على تحقيق السعادة في الدنيا فقط!

وهذه ميزة الإسلام أنه يحقق لك السعادة حتى عندما تأتي لحظة الموت! ففي حالة المرض نجد المؤمن يشكر الله ويحمده لأنه يعلم أن هذا المرض سيكون سبباً في المغفرة ومزيد من رحمة الله تعالى.



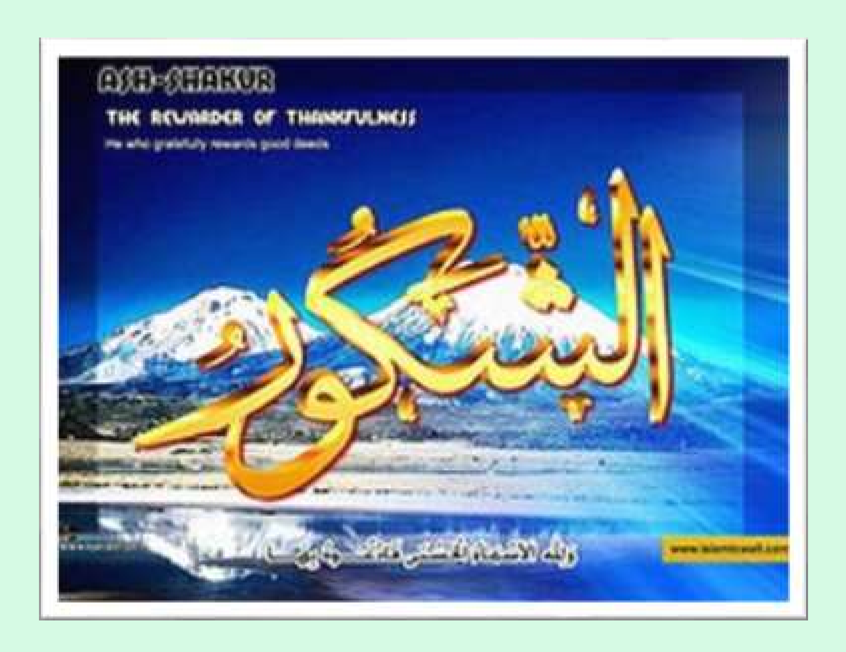
أعظم سورة في القرآن هي الفاتحة وهي التي لا تصح الصلاة إلا بها، وتبدأ بعد البسملة بـ "الحمد لله رب العالمين"، ولذلك كان النبي يبدأ خطبته بالحمد لله، فالحمد لله كلمة عظيمة لا يدرك أسرارها إلا من يكررها ويستشعر عظمتها!

آيات كثيرة تحض على الشكر، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [البقرة: ١٧٢]. ويذكرنا الله بنعمه وفضله علينا، ولكن معظم الناس غافلون عن الشكر وفوائده، يقول تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ) [البقرة: ٢٤٣].

الشكر... صفة لله تعالى

يقول تعالى: (مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا) [النساء: ١٤٧]. فشكر الله عز وجل يكون من خلال كرمه وفضله ورزقه لنا، وشكرنا لله تعالى يكون من خلال التزامنا بتعاليمه وطاعة أوامره والانتهاء عما نهى عنه. ولذلك فإن الله جعل الشكر صفة له فقال: (وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا). وكذلك جعل الشكر صفة لأنبيائه عليهم السلام فقال في حق سيدنا إبراهيم: (إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ * شَاكِرًا لِأَنْعُمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [النحل: ١٢١].

وقال تعالى عن نفسه: (لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ) [فاطر: ٣٠]. وحتى يوم القيامة فإن المؤمن يحمد الله تعالى وهو في الجنة، ويشكر الله الغفور الشكور على هذه النعم، يقول تعالى: (وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ) [فاطر: ٣٤].



الشكور من أسماء الله الحسنى وهذا الاسم يحمل إشارة مهمة وهي: أيها الإنسان! أنت لست أفضل من الخالق تبارك وتعالى، فإذا كان الله تعالى هو "الشكور" فماذا عنك أيها الإنسان؟ وسبحان الله، كلما ازداد المؤمن إيماناً ازداد شكراً للناس.

الشكر يقابل الكفر

هل تتصورون أن عدم الشكر يؤدي إلى الكفر! بل إن الله تعالى جعل للإنسان طريقين: الشكر والكفر، يقول تعالى: (إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا) [الإنسان: ٣]. وهكذا ندرك أن الشكر فريضة على المسلم، وليس مجرد عادة تهدف لجلب الثرة أو النجاح أو الشهرة!

ولذلك قال تعالى: (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) [إبراهيم: ٧]. تأملوا معي المنزلة التي يحتلها الشكر في الإسلام، إذا لم تشكر الله

فإن عذاب الله شديد! ولكن عندما تشكر الله تعالى فإن الله سيرزقك ويزيدك مالاً ونجاحاً وقوة: (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)، أليس هذا ما يؤكده الخبراء من غير المسلمين؟

حتى إننا نجد الدراسات العلمية الجديدة تؤكد على فوائد الامتنان والشكر ولكن ما علاقة الإيمان بذلك؟ يقول العلماء: إن الإيمان بالله والصلاة تساعد كثيراً على الشكر للناس وبالتالي كسب فوائده، ولذلك ينصحون بمزيد من الإيمان بالله!

حتى البهائم تشكر الله تعالى!

ربما نتذكر قصة ذلك الرجل الذي وجد في الصحراء كلباً يلهث يأكل الثرى من العطش فذهب إلى البئر ونزع خفّه فملأها ماءً حتى روي الكلب، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (فشكر الله له فغفر له) [البخاري ومسلم].

فالحيوانات والنباتات تشكر الله وتسبحه حمداً له على أن أوجدها وسخر لها أسباب الرزق. فعندما تحسن إلى حيوان تجده يتقرب منك ويشمك ويحني رأسه أمام تعبيراً منه عن امتنانه لك! ففي رواية البخاري ومسلم أن رجلاً وجد "غصن شوك" يؤذي النبات فنزعه فشكر الله له، فغفر له!



هذه الطيور تشكر الله تعالى باستمرار وتسبحه على نعمه عز وجل، فقد خلقها ورزقها وسخر لها أسباب المعيشة، ولذلك نجدها تتعاون وتضحي من أجل الآخرين كما أثبت العلماء مؤخراً، فقد وجد العلماء أن عالم الحيوان والحشرات مليء بالتضحية والإيثار، فماذا عنا نحن البشر العقلاء؟!

شكر الزوجة لزوجها فريضة عليه

إن معظم المشاكل الزوجية التي تنتهي بالطلاق تكون ذات أسباب تافهة جداً، ويقول الباحثون إن حياتك الزوجية تكون سعيدة وهانئة بمجرد أن تمارس الشكر لزوجتك وتشعرها بامتنانك له... وتؤكد دراسة جديدة للبروفسور Todd Kashdan في جامعة George Mason أن النساء اللواتي يشكرن أزواجهن يكنّ أكثر سعادة ويعشن عمراً أطول!

وتؤكد الدراسة أن النساء أكثر قدرة على التعبير من الرجال، وأكثر قدرة على منح مشاعر الامتنان. وتقول الدراسة التي نشرت في مجلة الشخصية Personality أن المرأة يمكن أن تعيش حياة هانئة ومطمئنة بمجرد أن تقدم الشكر لزوجها.

سبحان الله، رسولنا الكريم لم يترك هذا الأمر جانباً بل نبَّه عليه قبل ١٤٠٠ سنة، فقد اعتبر النبي الكريم أن شكر المرأة لزوجها عبادة لله تعالى، وأن الله لا ينظر للمرأة التي تنكر الجميل، قال صلى الله عليه وسلم: (لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه) [السلسلة الصحيحة للألباني].

تصوروا أن كلمات بسيطة تقولها لزوجتك كل يوم تشكرها وتشعرها بقيمة عملها وتقدر لها مجهودها في البيت وفي تربية الأولاد، هذه الكلمات قد تكون سبباً في درء الكثير من المشاكل وجلب الكثير من السعادة... إنها قوة الشكر!

الشكر جزء من العبادة

إن الإسلام جعل من الشكر عبادة لله تعالى، يقول عز وجل: (فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [النحل: ١١٤]. إنها آيات عظيمة سوف تكون سبباً في سعادتك ونجاحك، لأن الله هو الذي يرسم لك طريق الخير، ويهيء لك أسباب النجاح ولكن ينبغي أن تتذكره في كل لحظة وتحمده على نعمه حتى يعطيك ما تريد.

لنتأمل هذه الآية التي تصور لنا حال المؤمن يوم القيامة: (وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ) [الأعراف: ٤٣]، وآخر دعوة للمؤمن يوم القيامة هي الحمد والشكر لله تعالى: (دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) [يونس: ١٠].

الصبر والشكر

هناك خبراء اليوم ينصحون بالشكر لعلاج الأمراض! حيث يؤكد الباحثون وجود طاقة شفائية للامتنان والشكر يمكن بواسطتها علاج بعض الأمراض المستعصية.
ويقولون: إذا اقترن الشكر بالصبر كان ذلك علاجاً ناجعاً للكثير من الأمراض لأن جهاز المناعة سيتحسن كثيراً ويقوى على مواجهة الأمراض. وسبحان الله، تأملوا معي هذه الآية العظيمة: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ) [الشورى: ٣٣]. فقد قرن الله بين الصبر والشكر.

ولا ننسى أن النبي صلى الله عليه وسلم أكد أن حال المؤمن عجيب، فعندما يصيبه الضر يصبر، وعندما يصيبه الخير يشكر، فكل شأنه خير.

الأنبياء مارسوا عبادة الشكر

هذا هو سيدنا سليمان عليه السلام يشكر الله ويقدر نعمه... يقول تعالى على لسان سليمان: (قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ) [النمل: ٤٠].

وكذلك سيدنا لقمان شكر الله تعالى، فقد علمه الله الحكمة وأول قواعد الحكمة الشكر لله، يقول تعالى: (وَلَقَدْ آَتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ) [لقمان: ١٢]. وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة قوية لأهمية الشكر وأنه جزء من الحكمة بل هو الحكمة: (وَلَقَدْ آَتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ)...

وقال الله في حق سيدنا نوح عليه السلام: (ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا) [الإسراء: ٣]... انظروا كيف يركز القرآن على الشكر ويجعله صفة لأنبياء الله سبحانه وتعالى لنقتدي بهم وهذا هو النجاح الحقيقي وليس نجاح الثروة والمال!

الشكر للوالدين

شكر الله أولاً ثم الوالدين، يقول تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ) [لقمان: ١٤].

وتأملوا معي هذا الأمر الإلهي: (أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ)، لأن الإنسان عندما لا يقدر قيمة الأبوين ولا يشعر بحنانهما وما بذلاه في تربيته، فلا يمكن أن يشكر الناس ولا يشكر الله تعالى.

فالشكر ليس مجرد عادة تمارسها بل هو عبادة لله تعالى يرافقك في كل أعمالك، ومعظم الناجحين والمبدعين كانوا يرافقون عملهم بالشكر للنا ولله، وهذا ما أمر الله به. فعلى سبيل المثال أمر الله آل داوود بالشكر أثناء العمل فقال: (اعْمَلُوا آَلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ) [سبأ: ١٣]. فالعمل هو نوع من أنواع الشكر أيضاً!



ينظر العلماء إلى الشكر على أنه أسهل طريق للوصول لما تطمح إليه. فأنت بالشكر تستطيع جذب الآخرين إليك وكسب ثقتهم وإيصال رسالة لعقلهم الباطن تؤكد لهم تقديرك ومودتك وإخلاصك، وبالتالي تستطيع استثمار من حولك وتحفيزهم للتعامل معك، وبالتالي كسب المزيد من العلاقات الناجحة وإنجاز العمل بسرعة وإتقان.



إن الشكر يتم بالقول والفعل، وهو أمر يسهل لك كسب علاقات ناجحة كل يوم، فأنت عندما تمد يدك إلى الآخرين مع كلمة شكر وابتسامة فإن هذه الأشياء الثلاثة مجتمعة تقودك لكسب ثقة الآخرين وكسب محبتهم لك وضمان مساعدتهم لك فيما تحتاج... ولذلك فإن للشكر "قوة جذب" خاصة تجذب بها الآخرين وتوصل إليهم رسائل إيجابية تخلق علاقات طيبة معهم، وهذا ينعكس على استقرار شخصيتك وزيادة قدرتك على حل المشاكل والصعوبات.

الشكر ينجي من المهالك

الذي يشكر الله سوف ينجيه من المواقف الصعبة، فهذا هو سيدنا لوط عليه السلام أنجاه الله من العذاب الذي أهلك قومه بسبب شكره لله، يقول تعالى: (إِنَّا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَاصِبًا إِلَّا آَلَ لُوطٍ نَجَّيْنَاهُمْ بِسَحَرٍ * نِعْمَةً مِنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ) [القمر: ٣٤-٣٥]. تأملوا معي هذه العبارة: (كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ)...

فإذا كانت الهموم تحيط بك والمشاكل تلفّك من كل جانب، وتريد حلاً بسيطاً ومجانياً، إذاً احمد الله تعالى وأكثر من الشكر، وحاول أن تقدم عملاً نافعاً للآخرين، وبخاصة أقاربك وأهلك وجيرانك، فالحمد سر لا يعلمه إلا من يمارسه.

كيف نشكر الله؟

أما شكر الله فيكون بالقول والعمل معاً، فالشكر يكون بذكرك لله تعالى في كل حال وكل لحظة، تحمده وتسبحه وتكبره، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يحمد الله ثلاثاً وثلاثين مرة عقب كل صلاة. وكان يحمد الله على كل حال، وكان يحمد الله بالفعل أيضاً ولكن كيف؟

إن الله وهبك نعمة البصر فكيف تشكره عليها؟ لا تستعملها في غضب الله فلا تنظر إلى ما حرم الله، كذلك وهبك الله نعمة العقل فلا تفكر في معصية أو إثم أو أذىً، بل اجعل تفكيرك كله في مساعدة الآخرين وتقديم الخير لهم ولك.

وهكذا كل النعم التي أنعم الله عليك ينبغي أن تؤدي شكرها لله تعالى، وبخاصة نعمة المال التي فقد الكثيرون الشكر عليها، فهذا المال ليس لك إنما هو لله تعالى وضعه أمانة بين يديك، فلا يكفي قولك: الحمد لله، لابد أن تتبع هذا القول بالتصدق على من يحتاج هذا المال، وللصدقة مفعول كبير أيضاً في الإبداع والنجاح كما يؤكد كثير من المختصين...



دماغ الإنسان الذي يشكر الناس يكون أكثر نشاطاً، وبالتالي نجده متفائلاً وبعيداً عن الاكتئاب، بينما نجد الدماغ المكتئب لم يتعود على ممارسة الشكر! تؤدي مشاعر الامتنان وممارسة الشكر، إلى إطلاق مواد كيميائية في الجسم مثل مادة Dopamine ومادة Serotonin وهذه المواد تنطلق طبيعياً أثناء السعادة، ويقل إفراز هرمون الإجهاد Cortisol مما يؤدي لوقاية القلب من النوبات القلبية ومرض الأوعية القلبية. (حسب Professor Robert A. Emmons).



وفي النهاية نقول:

نحن نمارس الشكر لله كل يوم استجابة لنداء الحق عز وجل واستجابة لأمر النبي الكريم، فالشكر جزء من عقيدتنا ومنهج مهم نسلكه في حياتنا، ولكن الغرب اكتشف قوة الشكر وتأثيره بعد تجربة ومعاناة ولو أنهم درسوا تعاليم الإسلام واستفادوا منه، لوفروا على أنفسهم عناء البحث.

إن ممارسة الشكر دواء مجاني لك عزيزي القارئ لعلاج أمراضك ومشاكلك النفسية! إنك لن تشتري أي دواء ولن تنفق أي نقود، ولن تجهد نفسك بممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي... فقط مارس الشكر وتمتع بصحة أفضل.

إن الأشياء التي رأيناها في هذا البحث تؤكد أن تعاليم الإسلام صحيحة وليس كما يدعي بعض المشككين، فالإسلام يريد لنا أن نشكر الله ويشكر بعضنا بعضاً، ويسود العدل والسلام والمحبة في أرجاء الأرض... فهل تقبلون معي هذه التعاليم الرائعة وتبدأون منذ هذه اللحظة بممارسة الشكر والاستفادة من طاقته الرائعة؟!

المراجع

1. *Gratefulness Leads to Happiness, http://psychcentral.com, 2008*
2. *Secret, Rhonda Byrne.*
3. *Joan Buchman, The Healing Power of Gratitude, http://www.cfidsselfhelp.org*
4. *Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude.*
5. *Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (Eds.). (2004). The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press.*
6. *Emmons, R.A. (2007). Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton-Mifflin.*
7. *Gratefulness makes women live cheerfully, http://www.themedguru.com*
8. *Robert Emmon, Thanks, University of California.*
9. *Boost Your Health With a Dose of Gratitude, http://women.webmd.com*

الابتسامة... هل تطيل العمر؟



هل تحب أن تعيش حياة هانئة ومديدة؟ هناك طريقة بسيطة جداً ومجانية ... إنـها الابتسامة ....

في بحث علمي جديد تبين أن للابتسامة تأثيراً أكبر بكثير مما كان متوقعاً. فقد نشرت مجلة "العلوم النفسية" دراسة لأشخاص عاشوا أكثر من غيرهم وعندما تمت دراسة الصور المختلفة الملتقطة لهم أثناء حياتهم، ظهرت الابتسامة على وجوههم في مختلف المناسبات!

ويقول العلماء إن الأشخاص الذين يميلون للتبسم والسعادة والسرور تكون اضطراباتهم النفسية شبه منعدمة وينعكس ذلك على صحتهم وبالتالي يكونون أقل عرضة للأمراض ويعيشون لفترة أطول!



من المعروف أن الأشخاص الذين يعيشون أيامهم بسرور يميلون إلى عيش حياة زوجية سعيدة، ويتمتعون بمهارات اجتماعية أفضل من سواهم، وينعكس الأمر على وجوههم بالمزيد من الابتسامات العريضة.

ماذا عن ديننا الحنيف؟

أيها الأحبة! كلما قرأتُ دراسة علمية جديدة يقول عنها العلماء إنها المرة الأولى التي يصلون فيها إلى هذه النتيجة، أجد النتيجة ذاتها في تعاليم إسلامنا الحنيف. وكأن الله بالفعل قد أتمَّ هذا الدين ولم يترك شيئاً نافعاً إلا حدثنا عنه وأمرنا به، ولم يترك شيئاً ضاراً إلا وحذرنا منه.

فهذا هو النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، يأمرنا بالتبسم فيقول: (وتبسّمك في وجه أخيك صدَقة)، وهذا تشجيع من النبي الكريم للناس كافة ليتعلموا "ثقافة التبسّم" وينشروا السعادة والسرور فيما بينهم ليعيشوا حياة أفضل.

إن الذي يتعمق في سيرة النبي الأكرم عليه الصلاة والسلام يجد أن حياته كانت مليئة بالتفاؤل والتبسم والفرح برحمة الله. فلم يكن يغضب لأمر من أمور الدنيا، ولم يكن يحزن على شيء في هذه الدنيا الفانية، ولم يكن عنيفاً أو محباً للانتقام. بل كان متسامحاً صابراً يريد الخير للناس جميعاً.

وليس عبثاً أن وصفه رب العالمين بأنه رحمة للعالمين فقال له: (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ) [الأنبياء: ١٠٧]. فهو رحمة للمؤمن ورحمة للكافر! لأن التعاليم التي جاء بها لو طبقها أي إنسان فإنه يجني الخير الكثير في الدنيا والآخرة.

فالإعجاز يتجلى في أن النبي صلى الله عليه وسلم حضَّ على التبسم وأمر به، في زمن كان عرب الجاهلية يعتبرون أن الابتسامة هي نقطة ضعف لا ينبغي للرجل أن

يمارسها، بل أن يكون مقفهر الوجه عابساً ليرهب الناس، فجاء النبي ليصحح هذه المفاهيم ويؤكد أن الابتسامة هي أفضل شيء تقدمه لأخيك المؤمن!

والآن هل تريد أن يطيل الله عمرك؟ إذاً منذ هذه اللحظة تعلّم "فن الابتسامة" لتعيش حياة مطمئنة سعيدة وتبعد عنك شبح الأمراض، ونقول يا إخوتي إن أفضل شيء يدعو المؤمن للفرح هو رحمة الله تعالى الذي أمرنا بذلك فقال: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨].

المراجع

Source: CNN

الأطفال والفطرة



الفطرة السليمة التي حدثنا عنها القرآن يكتشفها العلماء أخيراً في أحدث بحث علمي ....



في أحدث بحث علمي تبيَّن أن الأطفال يولدون وفي داخلهم معلومات ولا علاقة للوراثة بها وهي محددة بثلاث صفات أساسية كما يلي:

١- الإيمان بالله الواحد: حيث وجد العلماء أن الطفل يولد ودماغه مجهز بأفكار محددة تقول له: إن الله هو خالق الكون، وأن كل شيء له سبب، وأن الله واحد وليس متعدد.

٢- الصدق: حيث وجد العلماء بعدد دراسة الدماغ أن خلايا الدماغ مهيَّأة للصدق، وأن دماغ الطفل مبرمج لكي يكون صادقاً وليس كاذباً. وكذلك تمييز الخير عن الشر.

٣- التعلم: حيث يولد الطفل وهو مهيَّأ لتعلم اللغة، على عكس بقية الكائنات التي لا تستطيع النطق أو البيان. فدماغ الإنسان مجهز بمعلومات دقيقة ليتعلم ويتكلم ويبدع!

وأقول: أليس هذا بالضبط ما تعبر عنه الآية الكريمة: (فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) [الروم: ٣٠]، فسبحان الله!

المراجع

Doug Dusik, Maureen Morley, Brain Imaging with MRI Could Replace Lie Detector, www.rsnalink.com, Nov. 29, 2004.

Fib detector Study shows brain scan detects patterns of neural activity when someone lies, www.sfgate.com, November 26, 2001.

Children are born believers in God, academic claims, www.telegraph.co.uk

Cambridge University

الإيمان بالله ضروري لصحَّة أفضل



جميع الدراسات تأتي لتدحض آراء الملحدين، وهذه دراسة حديثة يؤكد العلماء فيها أن الدين يساعد الإنسان على البقاء والسعادة والتفاؤل........

في سلسلة من الأبحاث العلمية يؤكد علماء من جامعة **University of British Columbia** أنه لولا الدين لم تستمر الحياة على الأرض، فالدين كان ولا يزال ضرورة لبقاء الإنسان ضمن إطار مجتمعات منظمة. هذه النتيجة وصلوا إليها بعد مراقبة أحول مجموعة من الملحدين ومجموعة أخرى من المؤمنين بوجود الله.

وتبين لهم أن الإيمان بوجود خالق للكون يساعد الإنسان ليعيش حياة اجتماعية أفضل، وقد كانت دراسات سابقة أكدت أن الإيمان بالله يساعد على شفاء بعض الأمراض المزمنة، ويساعد على علاج الاكتئاب واليأس.

أما الدراسة الجديدة فهي تؤكد أن الإيمان بالله يجعل الإنسان كريماً!! ومحباً لمساعدة الآخرين ويحب الخير لغيره ويؤثرهم على نفسه. وهذه الدراسة هي دراسة علمية بحتة وليست مدفوعة بعقيدة دينية، بل هي دراسة مجردة.

وقد استمرت الدراسة بحدود ثلاثين سنة وتم مراقبة مئات الحالات، واستنتج الباحثون أن الناس الدينيين أكثر قابلية وقدرة للاندماج في مجتمعاتهم من الناس اللادينيين، ويقول البرفسور **Norenzayan** من قسم علم النفس في الجامعة المذكورة أردنا أن نكتشف الدليل العلمي على تأثير الدين على سلوك الناس. إن الدين ساعد الإنسان على البقاء ضمن مجموعات، وبدونه ربما أوشك الإنسان على الانقراض في فترة من الفترات.

ويؤكد الباحثون أن الدين يزيد الثقة بالآخرين، ويخفض القلق ويمنع الإنسان من الغش، وقد لعب الدين دوراً حيوياً في نشوء المجتمعات الإنسانية وضمان استمرارها

أمام مختلف التهديدات. إن الإيمان بالله يجعل الإنسان أكثر سعادة وتفاؤلاً وأكثر تقبّلاً لفكرة الموت، على عكس اللادينيين الذين لديهم مشكلة مع السعادة والتفاؤل!



يمكننا القول أنه في كل خلية من خلايا الإنسان هناك شاهد ودليل على وجود الله تعالى، فالخلية تعرف خالقها، كيف لا تعرفه وهو الذي فطرها أول مرة؟ وكيف لا تعرفه، وكل شيء يسبح بحمد الله؟ وسؤالنا لكل ملحد: لماذا لا يتقبل عقل الطفل فكرة وجود الكون بالمصادفة؟ ولماذا يتساءل الأطفال عن سر وجودهم، وبمجرد أن تخبرهم بأن الله تعالى هو من خلقهم، يستجيبون على الفور لذلك ويتقبَّلون هذه الحقيقة بسهولة. وعندما تخبرهم عن التطور والمصادفة، لا يستجيب أي طفل لهذه الفكرة الباطلة، لسبب بسيط، لأنها غير صحيحة!

القرآن يؤكد هذه الحقائق

لقد وعد الله تعالى كل من يؤمن به أنه سيعيش حياة طيبة، يقول تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: ٩٧]. ولذلك نجد الإنسان المؤمن يعيش حياة أكثر طمأنينة من الملحد، وفي دراسة خاصة قمتُ بها حيث توجهتُ بأسئلة لعدد من الملحدين وعدد من المؤمنين بالله (ومنهم من يحفظ القرآن) وجدتُ أن الفارق كبير جداً بين الفريقين!

فقد كان الملحد دائماً يتمرد على الحياة ويعاني من قلق وعدم استقرار ويظهر ذلك من خلال انفعالاته حتى في طريقة إجابته عن السؤال، بينما كان المؤمن يحمد الله على كل حال، فلم يكن لديه أي نوع من أنواع القلق أو الإحباط، وكان يشعر بالسعادة بشكل لا يوصف، وقد وجدتً أنه كلما زاد الإنسان من إيمانه ويقينه وثقته بالله، كان أكثر سعادة وأكثر بعداً عن الاكتئاب!

ولذلك نجد أن الملحد يتمتع بحياة متعبة وشائكة لا سعادة فيها ولا استقرار معها، فقد وصف لنا الله حياة المنافقين الذين لا يؤمنون بالله، وما أكثرهم في هذا العصر، بقوله: (فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ) [التوبة: ٥٥]. فالبريق الذي يظهره هؤلاء ما هو إلا

مظهر خارجي ولو دخلت لأعماقهم تجد الخوف والتعاسة واليأس. نسأل الله تعالى أن يثبّتنا على الحق .

—

المراجع

Religion makes people helpful and generous -- under certain conditions: UBC researchers, http://www.physorg.com/news142174482.html

Children are born believers in God, academic claims, http://www.telegraph.co.uk

الجليس الصالح ... يطيل العمر



هذا بحث جديد عن أهمية الصحبة وأثرها على رفع النظام المناعي والتمتع بصحة أفضل وطول العمر....

لقد كانت الرهبانية منتشرة قبل الإسلام ويظنون أنها شيء حسن، ولكن النبي الكريم صلى الله عليه وسلم نهى عن الانعزال فقال: (لا رهبانية في الإسلام) وأمر بالصحبة الصالحة ورغب بالجماعة، حتى إنه جعل ثواب صلاة الجماعة أفضل من صلة الفرد بسبع وعشرين درجة!

عندما جاء العصر الحديث وابتعد كثير من الناس عن تعاليم هذا النبي الكريم، ظهرت حركات ونظريات وأفكار فلسفية كثيرة، وكان منها أنهم عزفوا عن الصحبة الصالحة، حتى إنهم تخلوا عن صحبة الأبوين، لنجد دور العجزة قد امتلأت عندهم بالمسنين... وأولادهم لا يأتون إلا في الأعياد فقط!

هذه النظرة الفلسفية بزعمهم تضمن للإنسان الحياة السعيدة، حيث إن الإنسان حرّ فيما يصنع ولذلك نجدهم قد عزفوا عن الزواج واكتفوا بالعلاقات غير الشرعية... حتى بلغت نسبة الأولاد غير الشرعيين في أرقى بلدان العالم (السويد) أكثر من خمسين بالمئة... أي نصف المجتمع غير شرعي، فماذا نرجو من مجتمع كهذا!؟

ومع تطور علوم الطب وعلم النفس وتطور التكنولوجيا برزت أمراض جديدة على رأسها الاكتئاب الذي يعاني منه أكثر من ١٠% من المجتمع! بدأ العلماء بإيجاد أسباب الوفاة المبكرة وأسباب الإصابة بالأمراض النفسية، وضمن هذه التجارب ما قام به فريق بحثي حول أسباب طول العمر.

يقول الباحثون إن الدراسة، التي اعتمدت على مراجعة ١٤٨ دراسة مختلفة حول العلاقات الاجتماعية والوفيات، وجدت أن من يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية،

ارتفعت بينهم احتمالات طول العمر بواقع ٥٠ في المائة، مما يؤكد أهمية الصداقة للصحة العامة.

ويؤكد البحث ما كشفته دراسات سابقة بأن الصداقة تعتبر مصدراً هاماً من مصادر السعادة الحقيقية، ولا تقل أهمية عن السعادة التي تولدها الحياة العائلية، وتزداد أهمية الصداقة مع التقدم بالعمر.

يقول الطبيب النفسي، جوليان هولت-لونستاد، من جامعة "برايتام يونغ" في يوتاه: "أعتقد أننا وجدناً دليلا قاطعاً على أن العلاقات الاجتماعية ينبغي أن تؤخذ على محمل الجد، إلى حد بعيد من حيث خفض معدل الوفيات."



العزلة داء خطير يهدد الإنسان ويصيبه بالأمراض ونقص المناعة، ويؤكد البحث الجديد أنه قد تم إجراء ١٤٨ دراسة مختلفة، بمشاركة ٣٨٠ ألف شخص، جرت متابعتهم على مدى سبع سنوات ونصف، في المتوسط، قام الباحثون بقياس العلاقات الاجتماعية بعدد من الطرق، من بينها النظر إلى حجم الشبكة الاجتماعية للمشارك، وإذا ما كان متزوجاً أم يعيش عازباً، بالإضافة إلى تقدير مفهوم العلاقات بالنسبة للمشاركين، وكيفية اندماجهم في الشبكات الاجتماعية.

ويفسر العلماء سر ذلك التأثير بأن علاقتنا يمكن أن تؤثر على صحتنا بطرق شتى، على سبيل المثال، يمكن أن تساعدنا على التعامل مع الضغوط العصبية التي قد يكون لها تأثير قاتل.

وتابع: "عندما نمر بأوقات عصيبة في حياتنا، وندرك بأن هناك من يمكننا الاعتماد عليهم أو التوجه إليهم، هذا يجعل الأمر أقل إجهاداً لأننا ندرك بأنه يمكننا التعامل مع الوضع."

ويرى الخبراء في الدراسة، التي نشرت في دورية "PLoS الطبية، أن الصديق يوفر الدعم الاجتماعي من جهة، والإرشاد، والمساعدة المادية، لأن العلاقة مستمدة من الثقة المتبادلة بين الطرفين، إضافة إلى ذلك فإن الروابط المشتركة بين الأصدقاء تجعلهم يقضون وقتاً ممتعاً حتى في الأوقات العصيبة.



دراسات سابقة وجدت أن سر طول العمر هو زيادة عدد الأصدقاء، وأن الحياة الاجتماعية النشيطة تزيد من كفاءة جهاز المناعة، مما يكسب الإنسان تسعة أعوام إضافية. وأوضح العلماء أيضاً أن الايجابية في مواجهة الهموم اليومية تزيد من العمر، بواقع سبعة أعوام ونصف العام.

والآن ماذا عن تعاليم هذا الدين الحنيف؟

١- تؤكد الدراسات الحديثة على أهمية العلاقات الاجتماعية في رفع نظام المناعة والتمتع بصحة أفضل، وهنا نتذكر كيف أن أول عمل قام به النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم عندما هاجر إلى المدينة أنه آخى بين المهاجرين والأنصار، ولذلك قال تعالى: (وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [الأنفال: ٦٣].

٢- تقول الدراسة الجديدة أن أهم صحبة هي بالنسبة للكبار، وتأملوا معي كيف أن القرآن لم يغفل أهمية الصداقة والصحبة الحسنة بالنسبة لكبار السن، يقول تعالى يأمرنا بحسن صحبة الأبوين: (وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا) [لقمان: ١٥]. فإذا اتبع كل واحد منا هذه القاعدة الذهبية (صحبة أبويه بالمعروف) تزول مشاكل كبار السن.

٣- الخطاب في القرآن يأتي دائماً بصيغة الجمع فيأمرنا بالتعاون مثلاً: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) [المائدة: ٢]. وآيات تأمرنا بألا نتفرق ونعتزل الناس بل نبقى متحدين متماسكين، كما في قوله تعالى: (وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا) [آل عمران: ١٠٣]. وآيات كثيرة في القرآن تحض المؤمنين على التعاون والعمل الصالح.

٤- الإسلام يأمرنا دائماً بحسن الصحبة والمودة بين المؤمنين، يقول تعالى: (وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [التوبة: ٧١]، وتأملوا معي كيف جاء الخطاب دائماً بصيغة الجمع ليؤكد لنا الله تعالى على أهمية أن نبقى ضمن الجماعة، فالذئب يأكل من الغنم القاصية!

٥- لقد أوصانا النبي الكريم بالصديق الصالح وأن نحرص عليه وألا نعزل أنفسنا، بل إن المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم.

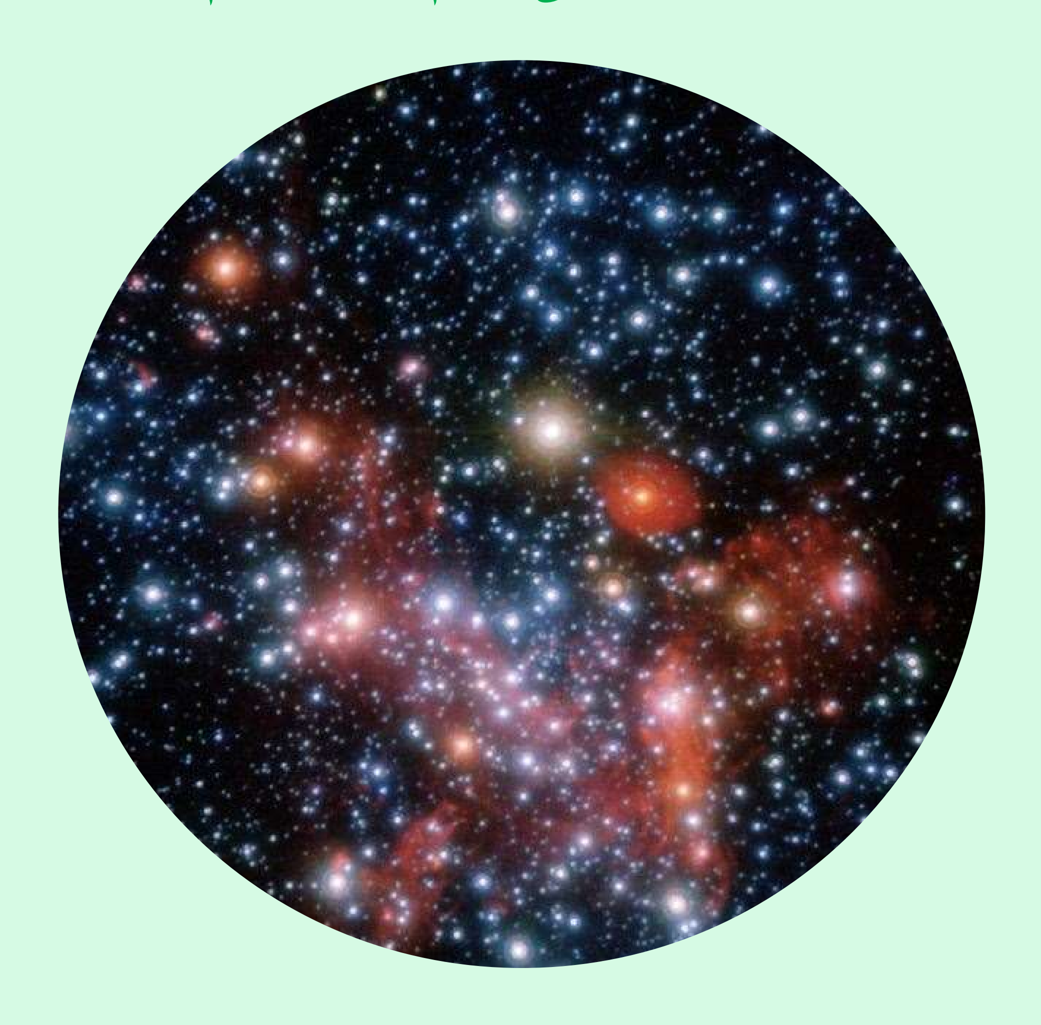
٦- إن حياة النبي كانت مليئة بالصحبة الصالحة، مليئة بصلة الرحم وبالعطف على الصغير ورحمة الكبير، ومساعدة الناس والصبر عليهم... كل ذلك يؤكد أن النبي الكريم سبق العلماء إلى التأكيد على أهمية الصحبة الصالحة.

ونخاطب أولئك الذين يريدون فهماً عصرياً للإسلام بما يتفق مع التطور العلمي، أليست تعاليم ديننا الحنيف تتفق مئة بالمئة مع العلم الحديث؟ أليس القرآن الكريم قد أمرنا بكل ما ينفعنا ونهانا عن كل ما يضر بنا؟ إذاً لماذا نرفض الإسلام ونتبنى أفكاراً إلحادية ثم يثبت خطأ هذه الأفكار مع التطور العلمي؟

لذلك ندعو كل من يعتقد أن الإسلام لا يتناسب مع عصرنا هذا أن يعيد قراءة الإسلام قراءة علمية منصفة ليرى أن تعاليم هذا النبي الكريم هي أفضل ما يصلح لهذا العصر، وليس كما يدعي بعضهم – وللأسف – أن تعاليم الإسلام جاءت فقط لمجتمع البادية قبل ألف وأربع مئة سنة!

إن هؤلاء يتناسون أن صاحب هذه التعاليم هو الله تعالى الذي خلق الكون وخلق العلماء وهو الذي أراد لعصرنا أن يكون بهذا التقدم العلمي، ولا يعجزه أن يجعل كتابه مناسباً لكل زمان ومكان... نسأل الله تعالى أن يثبتنا على الحق ويهدي كل حائر إلى طريق الله عز وجل...

رسالة شكر إلى عالم غير مسلم



هذه رسالة أوجهها للعلماء الذين ساهموا في إضاءة الطريق للبشرية وكشف أسرار الكون، وكانوا سبباً في فهمنا لآيات الإعجاز العلمي في كتاب الله تعالى....

لقد ذكّرني أحد الإخوة القراء بمسألة مهمة وهي أن نشكر العلماء الذين ساهموا في فهمنا لهذا الكون من حولنا، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله! ومهما تكن عقيدة ذلك العالم فلا ينبغي أن ننكر فضله في تلك الاكتشافات العلمية التي غيرت وجه العالم وقدمت لنا خدمات جليلة.

أيها العالم: في البداية أودّ أن أشكركَ على كل ما قدَّمتَه من اكتشافات علمية أنارَت لنا طريق العلم، وكانت سبباً في فهمنا للقرآن الكريم! فما أكثر الآيات التي حيَّرَتني وعجزتُ عن فهمها وإدراك معانيها، حتى جاءت اكتشافاتك العلمية لتشرح وتوضح معنى هذه الآية وتزيدني خشوعاً لله عز وجل.

لقد قرَّر القرآن حقيقة علمية تقول بأن العلماء أكثر خشوعاً وخوفاً لله تعالى، وإليك هذه الآية: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) [فاطر: ٢٨]. هذه الآية تمدحُ كل عالم على وجه الأرض بغض النظر عن عقيدته أو دينه... والذي ثبُت يقيناً أن العلماء الذين اكتشفوا أسرار الكون يدركون عظمة القوة الكامنة وراء هذا الكون!

بل ويقفون خاشعين أمام هذه القوة على الرغم من أنهم غير مسلمين، ولكن العلم يقودهم إلى ذلك، وهو ما تقرّره الآية الكريمة. وأقول لكل عالم ساهم في اكتشاف علمي: شكراً لك لأنك ساعدتني على فهم كتاب ربي!!

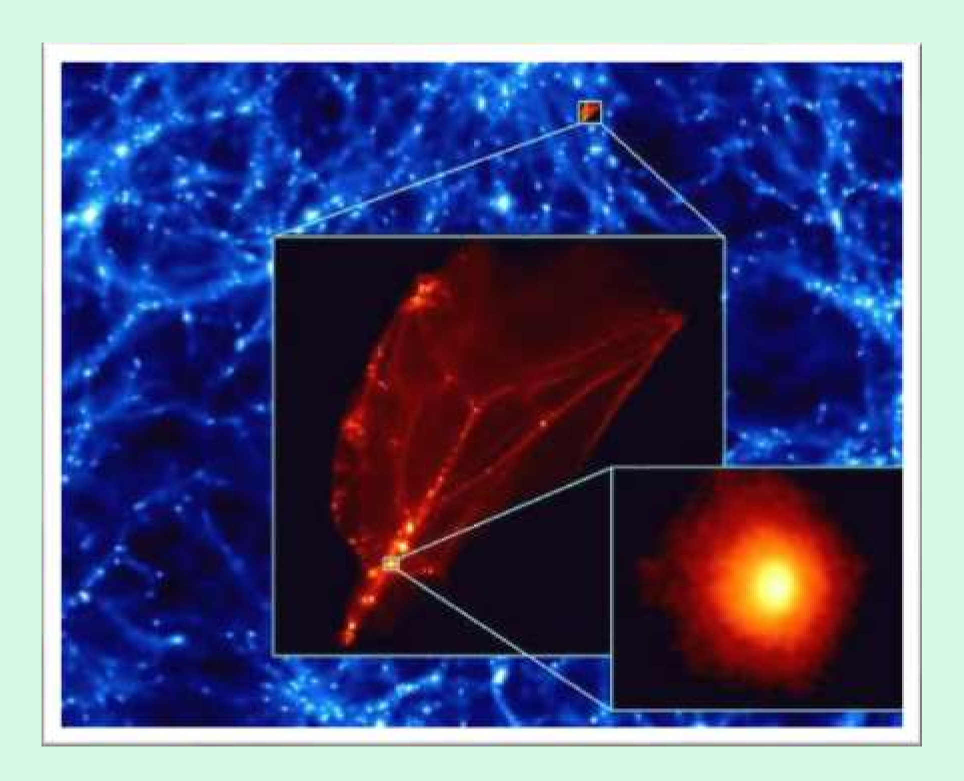
وقد تستغرب عزيزي العالم من هذا الكلام، وما علاقة فهم القرآن باكتشافاتك العلمية الرائعة! وأقول: إن القرآن يحوي آيات تتحدث عن الكون والأرض والبحار وعلم النفس... هذه الآيات لم تكن مفهومة سابقاً، ولكن بعد هذه الاكتشافات العلمية

الحديثة أصبحَت الآيات واضحة جليَّة، وأصبحتُ أكثر إيماناً بالله تعالى بعد الاطلاع على هذه المكتشفات.

فطالما وقفتُ حائراً أمام آية تقول: (وَالسَّمَاءِ ذَاتِ الْحُبُكِ) [الذاريات: ٧]. وتأملت هذه الآية طويلاً ولم أرَ أيَّ نسيج في السماء، حتى جاءت اكتشافات من علماء في ألمانيا وأمريكا وبريطانيا وباستخدام السوبر كمبيوتر الذي رسم صورة مصغرة للكون، وظهرت المجرات على شكل نسيج محكم، فخشع قلبي أمام هذا المشهد المهيب، وأصبحتُ أكثر إيماناً بهذا الخالق العظيم.

ومع أن القرآن أشار إلى حقيقة النسيج الكوني من خلال كلمة (الْحُبُكِ)، إلا أنني لم أفهم ما تعنيه هذه الكلمة إلا بعد أن اكتشف العلماء هذا النسيج ... فكانت اكتشافات هؤلاء العلماء وسيلة لفهم القرآن الكريم بالنسبة لي!





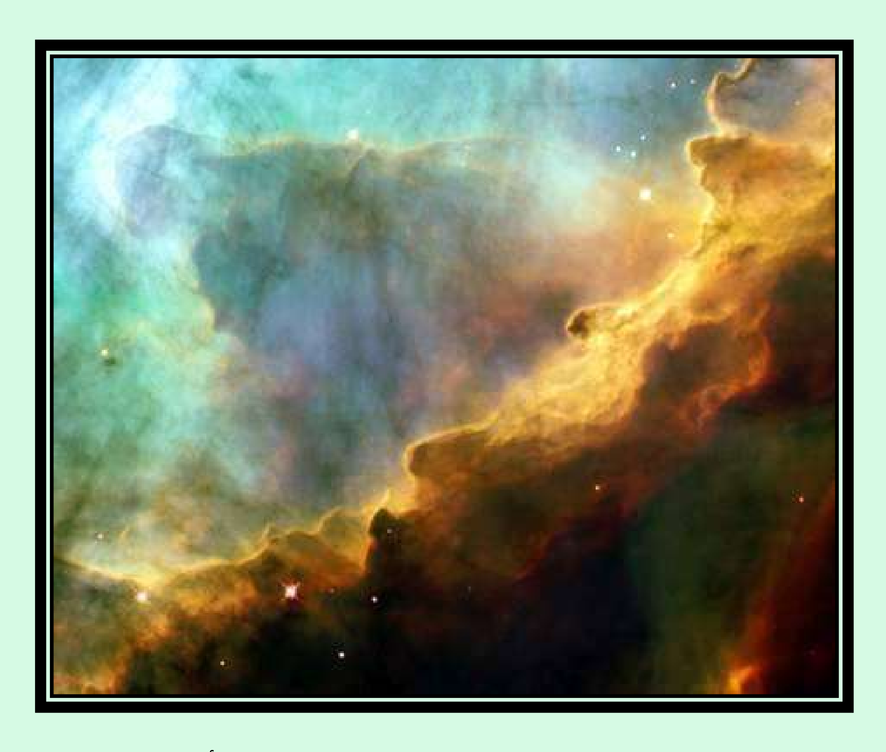
صورة للنسيج الكوني ... تحدث العلماء عن هذا النسيج طويلاً، ووجدوا بأن هذا النسيج هو نسيج مُحكم لأننا إذا تأملنا صورة النسيج الكوني نلاحظ أن لدينا كل خيط تتوضع عليه آلاف المجرات ولا ننسَ أن كل مجرة فيها مائة ألف مليون نجم وهي تبدو في هذه الصورة كنقطة صغيرة لا تكاد ترى فالنقاط الصغيرة في هذه الصورة النقاط المضيئة هي مجرات، ونلاحظ أن هذه المجرات تصطف على خيوطٍ دقيقة جداً وكل خيط يبلغ طوله ملايين بل مئات الملايين من السنوات الضوئية والسنة الضوئية!! إن الذي يتأمل هذه الصورة وما فيها من نسيج محكم يلاحظ على الفور أن المجرات لا تتوضع عشوائياً إنما تصطف على خيوط طويلة ودقيقة ويبلغ طول الخيط الواحد مئات الملايين من السنوات الضوئية، عندما رأى العلماء هذه الصورة أدركوا على الفور وجود نسيج محكم في السماء فأطلقوا مصطلح (النسيج الكوني). بدأ العلماء بعد ذلك بدراسة تفاصيل هذا النسيج وبدؤوا يصدرون أبحاثاً ومقالاتٍ حول هذا النسيج ومن أهمها مقالة بعنوان (كيف حُبِكَت الخيوط في النسيج الكوني) وقد لفت انتباهي في هذا البحث أن هؤلاء العلماء يستخدمون الكلمة القرآنية ذاتها يستخدمون كلمة Weave باللغة الإنكليزية وهي تماماً تعني حبك، وأدركت مباشرة أن هذه الآية تصوّر لنا تماماً هذا النسيج في قوله تعالى (وَالسَّمَاءِ ذَاتِ الْحُبُكِ). المصدر NASA

وعندما اكتشف أحد علمائكم سر الأهرامات وأثبت بالمجهر الإلكتروني أن الحجارة التي بُنيت منها الأهرامات قد صُبَّت من الطين باستخدام الحرارة، أصابتني الدهشة والحيرة وأنا أقرأ قول فرعون يأمر مساعده ومهندس البناء لديه بأن يبني له صرحاً باستخدام تقنية الطين والحرارة، فقال: (وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانُ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَطَّلِعُ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ) [القصص: ٣٨]. لقد ثبَّتت هذه الآية إيماني بالله تعالى، وأن كل كلمة في هذا الكتاب هي الحق!

لقد وقفت حائراً أمام قوله تعالى: (ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ) [فصلت: ١١]، وسألتُ نفسي: كيف يمكن أن يوجد الدخان في الكون وتحديداً في بداية تشكله؟ ولم أجد جواباً واضحاً حتى اكتشف أحد علمائكم ما أُطلق عليه اسم "الدخان الكوني" وتبين بما لا يقبل الشك أن هذا الدخان يعود لبلايين السنين في بداية خلق الكون... لقد جعلني هذا الاكتشاف أخشع للخالق عز وجل! فشكراً لك أيها العالم لأنك ساعدتني على مزيد من الخشوع والإيمان!!



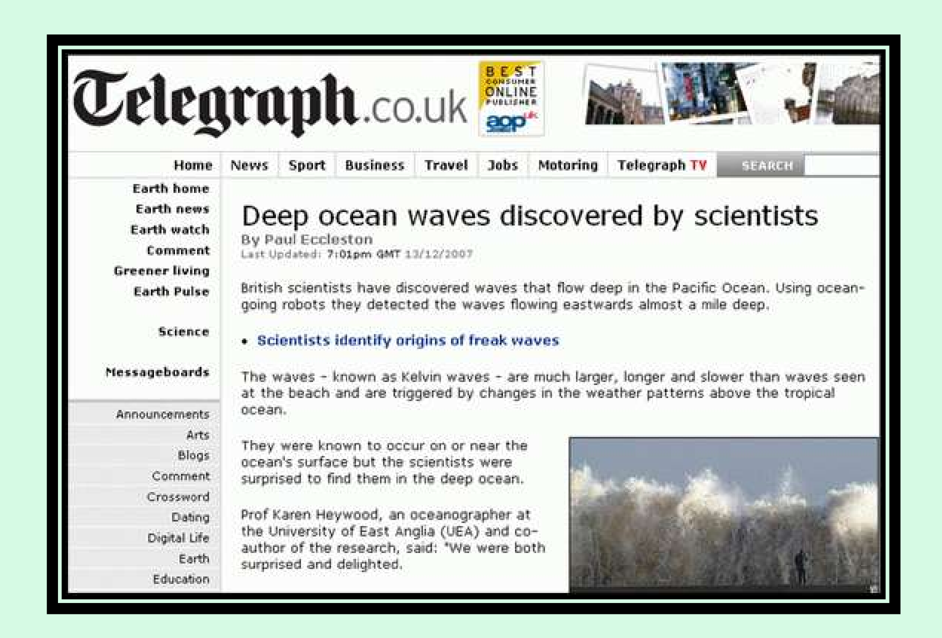
جزيئة دخان كوني كما تبدو من خلال المجهر الإلكتروني، ونلاحظ أنها تتألف من عدد كبير من الجزيئات الصغيرة، وهذه الجزيئة تشبه إلى حد كبير جزيئات دخان السيجارة. وقد التقطت على سطح أحد النيازك الساقطة على الأرض. وهي أول صورة لجزيئات الغبار الكوني وتبين أن قطرها بحدود ٣ مايكرو متر (وقد تصل إلى ٥٠ مايكرو متر)، وأنها تتركب بشكل أساسي من الكربون والسيلكون وهما المركبان الأساسيان للدخان الذي نعرفه. المصدر NASA



صورة للدخان الكوني ... من الحقائق الهامة في علم الفلك اليوم أن الدخان الكوني ينتشر بكميات هائلة في الكون، وهو يحجب الضوء الصادر عن معظم النجوم. هذا الدخان يغطي سطح الكواكب، ويمكن لسحب الدخان العملاقة أن تشكل النجوم والمجرات، إذاً الدخان هو أساس مهم في بناء الكون. ويؤكد العلماء أن هذا الدخان موجود منذ بدايات خلق الكون. المصدر NASA

وعندما اكتشفتم الأمواج العميقة وصرّحتم بأن المحيطات فيها أمواج سطحية وأمواج عميقة (بحدود ١٠٠٠ متر تحت سطح الماء) وهذه الأمواج توجد في منطقة شديدة الظلام!! فقد زاد يقيني بالقرآن الذي أخبر عن هذه الحقيقة العلمية قبل أربعة عشر قرناً بقوله تعالى: (أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُجِّيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ) [النور: ٤٠].

فالقرآن تحدث عن (ظُلُمَات) في أعماق البحر، وتحدث عن "أمواج" عميقة، ولكن لم أُدرك هذه الحقائق إلا من خلال اكتشافاتكم لها بعد اختراع الغواصة، فكانت هذه الاكتشافات وسيلة لزيادة يقيني بكتاب الله تعالى، فشكراً لكم أيها العلماء.



Telegraph.co.uk

Home | News | Sport | Business | Travel | Jobs | Motoring | Telegraph TV | SEARCH

Earth home
Earth news
Earth watch
Comment
Greener living
Earth Pulse

Science

Messageboards

Announcements
Arts
Blogs
Comment
Crossword
Dating
Digital Life
Earth
Education

Deep ocean waves discovered by scientists

By Paul Eccleston
Last Updated: 7:01pm GMT 13/12/2007

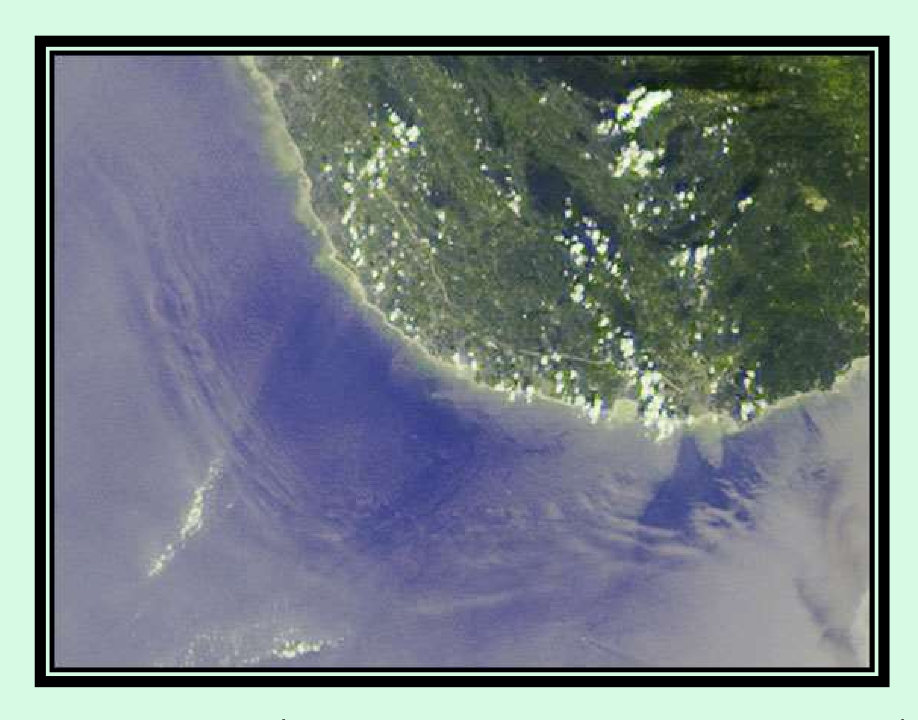
British scientists have discovered waves that flow deep in the Pacific Ocean. Using ocean-going robots they detected the waves flowing eastwards almost a mile deep.

- Scientists identify origins of freak waves

The waves - known as Kelvin waves - are much larger, longer and slower than waves seen at the beach and are triggered by changes in the weather patterns above the tropical ocean.

They were known to occur on or near the ocean's surface but the scientists were surprised to find them in the deep ocean.

Prof Karen Heywood, an oceanographer at the University of East Anglia (UEA) and co-author of the research, said: "We were both surprised and delighted.



الأمواج العميقة... لقد استخدم العلماء في هذا الاكتشاف الأقمار الاصطناعية والغواصات والمختبرات العائمة، وقد أظهرت الصور وجود أمواج عميقة ولكن المفاجأة أنهم لم يتوقعوا أن تكون عميقة لهذا الحد، أليس هذا ما حدثنا عنه القرآن بقوله تعالى: (بَحْرٍ لُجِّيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ)، بحر لجي: أي بحر عميق. مصدر الصورة: وكالة ناسا NASA

وحمدتُ الله تعالى حمداً كثيراً عندما قام باحثون غربيون بدراسة أثبتوا فيها أن نسبة الانتحار هي الأقل بل تقترب من الصفر لدى المسلمين، وقالوا إن الفضل يعود لتعاليم الإسلام القوية التي تحرم بشدة الانتحار... ورجعت لآية مليئة بالرحمة قال الله فيها: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) [النساء: ٢٩]. فقد أصبحت أشعر شعوراً جديداً أثناء تلاوة هذه الآية وأحسّ بأهميتها... مع العلم أنني قبل هذه الدراسة لم أتوقع أن لهذه الآية سيكون هذا الأثر الكبير في حياة المسلمين.

ولا أنسى ذلك العالم المسلم في وكالة ناسا والذي أثبت وجود أنهار تغوص في رمال الربع الخالي، وأثبت أن هذه المنطقة كانت ذات يوم مغطاة بالمروج والأنهار... وكذلك لا أنسى اكتشافات العلماء حول دورة المناخ وأن هذه الصحارى سوف تعود من جديد (خلال آلاف السنين) لتصبح ذات مراعي ومروج وأنهار... وتذكرتُ حديث النبي الكريم صلى الله عليه وسلم: (لا تقوم الساعة حتى تعود أرض العرب مروجاً وأنهاراً)... إن المؤمن لا يملك أمام هذه الحقائق إلا أن يقول: سبحان الله!

ولذلك فإنني أكرر وأقول لولا أن الله سخَّرك لتبحث وتدرس وتكتشف، لما فهمنا الآيات فهماً صحيحاً، وهذا اعتراف بالجميل وردّ الفضل لأهله. ولكن اسمح لي أن أقول لك بأن القرآن يحوي المزيد من الحقائق العلمية التي لم يتم اكتشافها بعد، وهي تنتظر من يبحثها ويكتشفها.

وقبل الختام

ولكن قبل أن أختم رسالتي ربما يخطر ببالكَ سؤال: هل لديكم أيها المسلمون اكتشافات علمية من القرآن الكريم وبخاصة أننا نعيش في عصر التكنولوجيا الرقمية؟ ونقول نعم، لدينا حقائق رقمية رائعة وضعها الله في كتابه القرآن لتكون برهاناً على أنه الحق.

لقد وردت آية في القرآن تقرر بوجود تماثل في خلق آدم وعيسى فكلاهما خُلق بمعجزة، يقول تعالى: (إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آَدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ) [آل عمران: ٥٩]، والعجيب أن اسم (عيسى) تكرر في القرآن ٢٥ مرة، واسم

(آدم) تكرر في القرآن ٢٥ مرة فالتماثل ليس فقط في طريقة الخلق بل في تكرار الاسم أيضاً!

لقد تحدث القرآن عن الدنيا والآخرة في آيات كثيرة وقرر أن هذا القرآن يضمن لك الحياة المطمئنة في الدنيا والآخرة يقول تعالى: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآَخِرَةِ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا) [النساء: ١٣٤]. والعجيب أن كلمة (الدنيا) تكررت في القرآن ١١٥ مرة، وكلمة (الآخرة) تكررت في القرآن ١١٥ مرة، ليدلنا على أن الإسلام هو الدين الذي يحقق لك النجاح والسعادة في الدنيا والآخرة.

ولو تأملنا كلمات القرآن كلها نجد أن الكلمة الأكثر تكراراً بين جميع كلمات القرآن هي كلمة (الله)، فقد تكررت ٢٦٩٩ مرة ولم تتكرر أي كلمة أخرى مثلها، وهذه الظاهرة لا نجدها في أي كتاب على وجه الأرض، فلا يوجد كتاب تكون الكلمة الأكثر تكراراً فيه هي اسم مؤلف الكتاب... فكّر معي وتأمل جيداً!! الرقم الأكثر تكراراً في القرآن من بين جميع الأرقام المذكورة هو الرقم واحد، وبمعادلة بسيطة يمكن أن نقول:

ماذا يعني أن نجد في كتاب مؤلفه هو (الله) وهو يقول عن نفسه أنه واحد... ماذا يعني أن نجد الكلمة الأكثر تكراراً هي (الله)، والرقم الأكثر تكراراً هو (واحد)... إنه يعني شيئاً واحداً وهو أن قائل هذا القرآن هو: الله الواحد!

وهكذا تتجلى لغة الأرقام في هذا القرآن بشكل رائع يشهد على دقة كلماته وحروفه، وليكون هذا النظام الرقمي برهاناً في عصرنا هذا على صدق كلام الله تعالى.

وبعد...

والآن لن أدعوك لاعتناق الإسلام... ولكن أدعوك فقط أن تتأمل هذه الحقائق وتعيد النظر في هذه الآيات العلمية، وأن تقرأ بقلبك قبل عقلك هذه الآية العظيمة وتفكر فيها طويلاً... الله تعالى يقول: (لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآَنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ) [الحشر: ٢١].

فن إدارة الوقت



الوقت هو الكنز المهمل وهو الثروة الضائعة ... فمعظم الناس غافلون عن أهمية الوقت وإليكم هذه الطريقة الإبداعية لاستثمار الوقت بأفضل صورة ممكنة....

لا يوجد شيء يمكن للمؤمن أن يندم عليه يوم القيامة، إلا لحظة مرت عليه في الدنيا ولم يذكر الله فيها! ولا توجد لحظة تمرّ على المؤمن أسعد من أن يحقق فيها عملاً يرضي الله تعالى، ويشعر معه برضا هذا الإله العظيم.. فالوقت نعمة كبرى منَّ الله بها علينا، ولكن معظم الناس غافلون عن نعمة الوقت.

وقد دأب بعض علماء الغرب على إصدار كتب حول إدارة الوقت، حققت هذه الكتب نسبة مبيعات عالية في العالم، بما يؤكد اهتمام الناس بهذا الجانب المهم وحرصهم على تعلم الجديد في فنّ استغلال الوقت واستثماره بأفضل صورة ممكنة، وبما يحقق مصالحهم وأهدافهم وبالنتيجة ليصلوا إلى السعادة التي يبحث عنها كل إنسان.

ولكن لو تأملنا هذه الكتب نجد أنها تركز على هدف واحد هو الدنيا وزينتها، فمقياس النجاح لديهم هو ما يحققه المرء من مكاسب مادية أو شهرة أو سلطة، ولكنهم يتجاهلون فكرة بسيطة وهي المصير الذي ينتظر كل واحد منا بعد الموت، وهذه الفكرة كانت الخطوة الأولى التي جعلتني أتّجه نحو البحث والتأليف والتفكر والتدبر.

فقد كان لدي الكثير من الأفكار والنظريات والتصورات حول الكون والزمن والطبيعة، وكنتُ أطمح إلى ابتكار نظرية جديدة في علم الفيزياء أو الطب أو اللغة، وبدأَتْ رحلة التعمق في هذه العلوم فأمضيت سنوات أصل الليل بالنهار بهدف أن أعرف "كل شيء" ولكن الحياة قصيرة، ومهما عشت فلن أحصّل من العلوم إلا قطرة من محيط!

وبدأتُ أفكر بطريقة تجعلني أحصل على أكبر كمية من العلم خلال أقصر فترة من الزمن، وبعد تفكير وبحث طويل وجدتُ أن الكتاب الوحيد الذي يحوي علوم الدنيا

كلها هو القرآن! وبالفعل تعلمت الفيزياء من القرآن وتعلمتُ الرياضيات من القرآن وتعلمت الطب من القرآن، صحيح أنني لم أصبح طبيباً أو فيزيائياً ولكن السعادة التي حصلتُ عليها نتيجة اهتمامي بالقرآن أكبر من أن تصفَها الكلمات، فهي إحساس عجيب لا يمكن التعبير عنه إلا بكلمة واحدة تنطلق لا شعورياً هي: (الحمد لله).

فلولا رحمة الله وهدايته وفضله لم أصل إلى هذه السعادة، فالسعادة شيء شديد التعقيد وليس سهلاً أن تصل إلى قمة السعادة، مع أن الباحثين والمفكرين والفلاسفة كتبوا الكثير عن هذا الموضوع، ولكنني أجد أن آية واحدة من القرآن يمكن أن تعطيك الطريق الحقيقية للسعادة. فكل آية من كتاب الله عز وجل، إنما تحوي برنامجاً يمكن أن يحدث تغييراً جذرياً في حياتك، وهذه تجربتي مع القرآن لأكثر من عشرين عاماً.

سبب تأليف هذه المقالات

طرحت عليَّ إحدى الأخوات الفاضلات فكرة إعداد مقالة حول إدارة الوقت ألخّص فيها طريقتي في استثمار الوقت لينتفع بها الإخوة القراء فتكون عوناً لهم في استغلال الوقت وإستثماره بالشكل الأمثل. وقد شرح الله صدري لهذه الفكرة فشرعت في كتابة هذه السطور، ولكن وجدتُ أن الموضوع يستحق أكثر من مقالة فكانت هذه هي المقالة الأولى في سلسلة أسميتها "طريقة إبداعية لإدارة الوقت" وتتضمن تجربتي الشخصية مع الوقت، وأسأل الله تعالى أن يجعل فيها العلم النافع، والإخلاص لوجهه الكريم، والأفكار الواردة في هذه السلسلة تعبّر عن وجهة نظر خاصة بي، وتجربة حقيقية عشتها، ويمكن لأي واحد أن يكرّرها، بل يأتي بأفضل منها، لأن الله تعالى هو الميسِّر وهو الذي يسخّر الأسباب، نسأل الله تعالى القبول.



يجب أن تضع هدفاً أمامك وترسم الطريق المناسب لتحقيق هذا الهدف (أو مجموعة الأهداف)، ويجب أن تعلم أن الخطوة الأولى على أي طريق هي الأصعب، ولكن بمجرد أنك بدأتَ السير في هذا الطريق " طريق إدارة الوقت" فستجد المهمة أسهل وأسهل.

الوقت يحدد مصيرك يوم القيامة!

إن هذه المقالة يا أحبتي ليست لمجرد الاطلاع أو هي قصة نستمتع بها، لا. إنها مسألة حياة أو موت! فالوقت هو أغلى ما نملك من الدنيا، والله تعالى أعطانا مهلة مجهولة، هي العمر الذي سنعيشه على الأرض، وسوف يحدث كل شيء خلال هذه السنوات التي قدّرها الله لك مسبقاً. وتبدأ هذه المهلة منذ طفولتك وحتى موتك، وبعد ذلك يتوقف كل شيء، ويبدأ وقت من نوع آخر، إما نعيم دائم، وإما عذاب دائم، فانظر أين تضع نفسك منذ هذه اللحظة، ولا تنتظر المفاجأة!

إن أول شيء ستُسأل عنه أمام الله يوم القيامة: هو وقتك! ماذا صنعت به، هل أديت الصلوات على وقتها، وهل استثمرت شهراً من السنة فصمت رمضان، وهل استثمرت وقتك في التصدق فأنفقت شيئاً من مالك على الفقراء، أو هل أنفقت وقتك في العلم النافع، وهل أحسنت لأبويك ومَن حولك، وهل أنفقت القليل من الوقت وتدبَّرت القرآن، وهل استثمرت وقتك في طاعة خالقك... أسئلة كثيرة وكثيرة جداً ستتعرض لها، ولكن جميعها تدور حول الوقت... فماذا أعددت لهذا اللقاء: لقاء خالق الكون ورب العرش العظيم سبحانه وتعالى؟!!

لقد وجدتُ أن الطريق إلى إدارة الوقت ومن ثم السعادة لا يتحقق إلا بكتاب الله تعالى، لأن كتب البشر تعتمد على التجربة والخطأ والصواب، ولكن كتاب خالق البشر أعطانا النتيجة الصحيحة مسبقاً، فكل آية من آياته هي قانون ثابت يمكن تطبيقه دون أن نتوقع نتيجة خاطئة، بل النتائج تأتي دائماً صحيحة ومفيدة وبالتالي نضمن استثمار الوقت بأفضل صورة، دون أن نضيع وقتنا في تجارب ونظريات قد تصيب أو تخطئ، وبسبب اعتمادي على هذه الفكرة فقد انخفضت نسبة الوقت الضائع إلى الصفر، لأن كل لحظة أعيشها فيها فائدة ما، لأنني أعيشها لهدف واحد فقط.. وهو رضا الله جل جلاله.



الوقت هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن إيقافه أو التحكم به، وهذا قانون كوني جعله الله ثابتاً، فكل ثانية تمرّ يذهب معها جزء من عمرك ولن يعود أبداً! فالإنسان هو عدد من الثواني، وسوف تنقضي آخر ثانية من حياتك فجأة! فسارع إلى استغلال هذه الثواني وتسخيرها لتقوم بعمل تنتفع به في الدنيا والآخرة...

هل ستعيش معي هذه التجربة الرائعة؟!

أخي المؤمن! إن أهم شيء في إدارة الوقت بشكل صحيح أن تحدد الهدف منذ اللحظة الأولى، وتفكر بالنتائج الرائعة التي ستكسبها فيما لو فكرت بشكل صحيح في إدارة وقتك واستثماره بالشكل الأمثل. ونصيحتي ألا تنتظر حتى تنتهي من قراءة هذه المقالة، بل بادر لاتخاذ القرار في إدارة وقتك، لأن الوقت ثمين جداً وقصير جداً، والقرار الذي ستتخذه سيكون صائباً! ولذلك لا يحتاج إلى تفكير أو مناقشة، فلا خوف

من الخطأ، فالمشروع الذي ستقوم به مأخوذ من القرآن الكريم والسنة المطهرة، ولذلك هو مضمون النتائج.

إن أول شيء ستكسبه من إدارة وقتك، أنك ستحس بقيمة الوقت وقيمة الحياة التي أنعم الله بها عليك وقيمة وجودك في هذه الدنيا. سوف تعيش السعادة في كل لحظة، لأن أهدافك ستُختصر في هدف واحد وهو: رضا الله عنك، ورضاك عن الله! نعم، رضاك عن الله مهم جداً، لأن معظم الناس اليوم غير راضين عن خالقهم من دون أن يشعروا، وسوف أوضح لكم هذه الفكرة التي قد يظنها البعض غريبة، وذلك من خلال هذه الأمثلة.

إذا أصابك مرض، وشعرت بالسعادة لأن الله يريد أن يطهرك من الذنوب بسبب هذا المرض، فأنت راضٍ عن الله.. إذا ضاق رزقك وتراكمت عليك الديون ولم تجد من يقرضك درهماً ولا ديناراً، ثم شعرت بالسعادة لأن الله تعالى يريد أن يعطيك ثواب هذا النقص في المال، وسيجعلك من أهل الجنة بسبب قناعتك بما قسَم الله لك، إذا شعرت بهذه السعادة فأنت راضٍ عن الله...

وإذا أصابك همّ أو غم على فقدان قريب أو صديق أو حبيب، ثم وجدتَ نفسك تصبر وتحتسب عند الله، ومن ثم شعرت بسعادة غامرة لأن الله يريد أن يجعلك يوم القيامة في زمرة الصابرين الذين يدخلون الجنة بغير حساب، إذا شعرت بهذه السعادة فأنت راضٍ عن الله!

أما إذا حدث العكس فبدأت تطرح الأسئلة: ما هو الذنب الذي قمت به ليبلوني الله هذا البلاء؟ ما هي المعصية التي ارتكبتها لأستحق هذا النقص أو الهم أو الغم؟ أو قلتَ في نفسك: إنها حياة تعيسة... الحال ضيق جداً ... الرزق قليل... الهموم ركبتني... أعيش من قلة الموت! وعبارات مشابهة تقولها دائماً وكلما سألك أحد كيف حالك... إذا فعلت ذلك فأنت غير راضٍ عن الله وقضائه واختياره لك، وبالتالي لن يرضَ الله عنك.

ولكن كيف يأتي الرضا بالواقع والقدر الذي كتبه الله عليك؟ إنها عملية بسيطة جداً وهي أن تقتنع أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، وأنك لن تغادر الدنيا قبل أن تستكمل رزقك وما قسمه الله لك. وتقتنع أن رزقك لن يأخذه أحد غيرك، وأن كل شيء يصيبك فترضى به، هو اختبار من الله وفيه سوف يكون الخير، وأن تقتنع أن كل شيء بيد الله فهو خالق الكون وبيده مقاليد السموات والأرض، وكل ما يحدث معك إنما يحدث بقضاء من الله وتقدير وعلم وحكمة منه عز وجل، إذا أدركتَ ذلك عندها ستدرك أن كل ما يحدث معك هو لمصلحتك ولما فيه الخير والمنفعة، ولكن بشرط أن تعتقد أن الله هو الذي يسيّر الكون، ويريد لك الخير.



إما أن تتعلم كيف تدير وقتك وحياتك، وإلا ستكون حياتك أشبه بسفينة تتقاذفها الأمواج... لا تدري أين تذهب وكيف تتجه ولأي هدف تسير. فالحياة يا أحبتي تشبه رحلة قصيرة في سفينة، الأخطار تحيط بك من كل جانب، وفي أي لحظة يمكن أن تلقى مصيرك، وبالتالي كلما كانت خطَّتك مرسومة بشكل متقن، كلما حقّقت الوصول إلى الشاطئ بأمان!

الدراسة أهم من التطبيق العملي

في أي مشروع هناك قاعدة مهمة غالباً ما يهملها كثير من الناس، وهي دراسة المشروع دراسة كافية، فكلما كانت الدراسة أفضل وأشمل وأدقّ، كانت النتائج العملية للمشروع أفضل وكان المشروع ناجحاً. ولذلك قبل أن تبدأ هذه التجربة "تجربة إدارة الوقت" يجب أن تدرك فوائد هذه التجربة وما ستحققه وكيف ستتغير كثير من الأشياء من حولك، ويجب أن تخطط جيداً لهذه التجربة وتعيش "فن إدارة الوقت" في كل لحظة.

فوائد إدارة الوقت

يؤكد علماء النفس أن أي عمل تريد تنفيذه ينبغي قبل كل شيء أن تدرك فوائده، ليكون العمل فعالاً ويعطي النتائج المطلوبة. وعندما كنتُ أتأمل كتاب الله تعالى وجدتُ أن البارئ عز وجل يرغّبنا في الجنة، وعندما يأمرنا بعمل ما يتبعه بالفوائد التي سنجنيها من هذا العمل. وعندما ينهانا عن عمل ما فإنه يوضح لنا سلبيات هذا العمل وأضراره والآيات كثيرة في هذا المجال.

ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم عندما أراد أن يحدثنا عن أهمية الوقت استخدم أهم لحظة في تاريخ المؤمن، وهي وقوفه بين يدي خالقه سبحانه وتعالى، فقال: (لا تزولُ قَدَمَا عَبْدٍ يومَ القيامةِ حتى يُسألَ عنْ أربعٍ: عنْ عُمُرِهِ فيما أفناهُ وعنْ جسدِه فيما أبْلاهُ وعنْ مالهِ مِنْ أيْنَ أخذهُ وفيما أنْفَقَهُ وعنْ عِلمِهِ ماذا عَمِلَ بهِ). فربط بين استثمار الوقت بما يرضي الله، وبين دخول الجنة والأسئلة التي سيواجهها كل منا. ولذلك سوف نعدد بعض الفوائد لاستثمار الوقت واستغلال كل ثانية دون في عمل مفيد.

إدارة الوقت والسعادة

تقول الدراسات الحديثة إن الإنسان الذي يعرف كيف يستغل وقته في أعمال مفيدة ونافعة، يكون أكثر سعادة من أولئك الذين يضيعون أوقاتهم من دون فائدة!
فالسعادة مرتبطة بما يقدمه المرء من أعمال نافعة. وتعود بي الذاكرة إلى أيام دراستي الجامعية حيث كان لدي الكثير من الوقت ولم أكن وقتها أعرف شيئاً عن استغلال

الوقت حتى بدأت بحفظ القرآن الكريم، وعندها بدأت رحلة السعادة مع كتاب الله تعالى. فالقرآن يعلمك كيف تستثمر وقتك بالكامل، فكل لحظة هناك عبادة أو ذكر أو صلة رحم أو عمل نافع أو علم نافع...

وهذا ما جعلني أشعر بسعادة غامرة لم أكن أعرفها من قبل، فكان استغلال الوقت هو المفتاح للسعادة الحقيقية. فإذا أردتَ أن تحصل على السعادة فتعلم كيف تستثمر وقتك، ولا تترك حياتك ووقتك تبعاً للظروف المحيطة مثل قارب تتقاذفه الأمواج دون توجيه، فإن النتيجة ستكون الغرق!

إدارة الوقت تمنحك الرضا والنجاح

معظم الناس غير راضين عن حياتهم وواقعهم بسبب عدم معرفتهم لأهمية الوقت، وهذا ما يسبب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية، فعلماء النفس يؤكدون على أن معظم الأمراض النفسية تنشأ نتيجة عدم الرضا عن الواقع. وهذه المسألة تسبب مشاكل نفسية وآلام لا تقل عن الآلام العضوية. وقد وجدتُ بعد تجربة طويلة بأن أفضل طريقة للتغلب على هذه المشكلة أن تفرغ جزءاً من وقتك وتستثمره في تدبر القرآن والاستماع إليه.

إن تأمل آيات القرآن وتدبّر معانيها يجعلك تدرك أن كل شيء في هذا الكون بيد الله تعالى، ولا يتم أمر إلا بإذنه، ولا يحدث معك شيء إلا بتقدير وعلم وحكمة منه عز وجل. وهذا يجعلك ترضى عن كل ما يحدث معك، ويجعلك تشعر بمراقبة الله لك وعلمه بما يحدث معك. فكثير من الأطباء النفسيين لا يفعلون أي شيء لمرضاهم

أكثر من الاستماع إلى همومهم ومشاكلهم، وهذا بحد ذاته علاج للمريض النفسي. وعندما تعلم بأن الله تعالى يرى ويسمع ويعرف كل ما يحدث معك، فإنك ستشعر بالرضا عن الواقع الذي تعيشه لأنه مقدر عليكٍ.

وبالنتيجة فإن استثمار الوقت في ذكر الله تعالى يمنحك الرضا عن واقعك، وهذا يشعرك بالسعادة ويزيد من طاقتك في إنجاز أعمالك أو دراستك، وبالتالي تكون قد خطوت خطوة على طريق النجاح. إذاً إدارة الوقت الناجحة تعني النجاح في الدراسة والعمل.

إدارة الوقت والمال

تعتمد معظم أبحاث إدارة الوقت على نتيجة واحدة هي كسب المال، ونحن كمسلمين لا نضع كسب المال كهدف، بل كوسيلة لتحقيق أهداف أسمى مثل التصدق على الفقراء والإنفاق على الأهل والأولاد وإنفاق المال فيما يرضي الله تعالى، أي أن كسب المال هو وسيلة لكسب رضا الله تعالى! ولذلك فإن المؤمن بحاجة لثقافة إدارة الوقت ليتمكن من العيش بشيء من الرفاهية دون إسراف ولا تقتير. فالإسلام دين الوسطية... التبذير من عمل الشيطان، والشح من عمل الشيطان أيضاً، والاعتدال هو الطريق الأمثل الذي أمرنا به الله تعالى.



غالباً ما يقف كل واحد منا أمام خيارين أو عدة خيارات وعليه أن يتخذ القرار الصحيح! ويؤكد علماء النفس حديثاً أن عملية اتخاذ القرار ليست عملية لحظية، بل تخضع لتفاعلات كثيرة ومعلومات تراكمية مخزَّنة في دماغك، ولذلك كلما كان استثمارك للوقت أفضل وكلما كان دماغك منظماً، كانت قراراتك صحيحة وصائبة أكثر!

لقد ربط الله في كثير من آيات القرآن بين الرزق والتقوى، وأهم عنصر من عناصر التقوى استغلال الوقت في الأعمال الصالحة، والثقة بالله تعالى وعطائه، وأنه قادر على رزق عباده، نحتاج الثقة بالله تعالى، وعندما تستغل وقتك في رضا الله سيسخر لك الله كل شيء لخدمتك، وسييسر لك أسباب الرزق، ولذلك أقول: إن الإدارة الناجحة للوقت تعني المزيد من الرزق بإذن الله.

فوائد لا تُحصى لإدارة الوقت الفعالة

لو أردنا أن نعدّد فوائد الإدارة الفعالة للوقت سوف نحتاج لمجلدات... ولكن يكفي أن نقول إن الإدارة الصحيحة للوقت على ضوء الكتاب والسنّة تعني: إنجاز الكثير من الأعمال في زمن قصير... تعني حل العديد من المشاكل بجهد أقل... تعني الاستقرار الاجتماعي والنفسي... تعني المزيد من الاستقرار العاطفي والشعور بالسعادة والقوة والتفاؤل... تعني التخلص من التراكمات السلبية التي تنهك طاقات الإنسان ... وتعني التخلص من الحزن والقلق وتعني أنك بدأتَ حياة جديدة، لن تستطيع الكلمات وصفها، ولكن بمجرد أن تعيش هذه التجربة ستدرك روعة تنظيم الوقت وإدارته.



في عالم النمل نجد أفضل أنواع الإدارة للوقت، فالنملة لا تترك دقيقة تمر دون عمل، تقوم بالتعاون والتنسيق مع بقية أفراد المجموعة، وتستثمر الوقت بصورة رائعة، بل تقوم بأعمال ربما يعجز عنها الإنسان! ويعتبر العلماء أن النمل لديه طريقة فنية في إدارة الوقت، فهل نتعلم من هذه المخلوقات الصغيرة؟!

الوقت الفعال

يعتمد تنظيم الوقت قبل كل شيء على الزمن المتوافر لديك كل يوم، فاليوم ٢٤ ساعة، هناك وقت للنوم بحدود ٦ ساعات (يفضل أن تكون على مرحلتين: ٤ ساعات في الليل وساعتين في النهار)، إذاً يتبقى لدينا ٢٤ – ٦ = ١٨ ساعة، هذه المدة يجب أن ننقص منها ما يقوم به الإنسان من قضاء لحاجته وطعام وشراب واغتسال وهذه المدة تحتاج لساعتين وسطياً، ويبقى لدينا ١٨ – ٢ = ١٦ ساعة، ولكن هناك أشياء أخرى يجب أن نفعلها كمسلمين، وعلى رأسها الصلاة، وهذا الوقت مقدَّس، ويجب أن يكون على رأس اهتماماتنا، ونحتاج لأداء الصلوات الخمس مدة ساعة على الأقل، ويبقى لدينا ١٦ – ١ = ١٥ ساعة.

هناك فترة عمل يلتزم بها معظم الناس (من أجل لقمة العيش) مثل وظيفة أو عمل حر أو تجارة أو دراسة في مدرسة أو جامعة.. أو غير ذلك، وهذه المدة تكون بحدود ٨ ساعات يومياً، ويبقى لدينا وقت الفراغ الفعال: ١٥ – ٨ = ٧ ساعات! تصوروا أن معظم الوقت استنفذ على حاجات الإنسان الضرورية، ولم يتبق إلا ٧ ساعات يمكن أن يستغلها في أشياء أخرى. ولكن معظمنا لا يستفيد من هذه الساعات السبع!

إن هذه الفترة كافية لتقوم بأشياء كثيرة، وعلى رأسها حفظ القرآن، ولكن معظم الناس يقولون لا يجدون وقتاً للقيام بمثل هذا العمل، مع العلم أنه أهم عمل في حياة المؤمن، لأنه سيغير الكثير. ومن خلال الطريقة الإبداعية سوف نرى بأن الإنسان يمكن أن يستغل الـ ٢٤ ساعة ويستثمرها بشكل فعال، حتى وقت نومه!

استغلال الوقت أثناء النوم

من الأشياء العجيبة أن الدماغ أثناء النوم يبقى في حالة نشاط وعمل واسترجاع للذكريات وإجراء تنظيم لها، بل إن النوم يزيد من قدرة الإنسان على الإبداع، ولذلك يجب استغلال هذه الفترة بالاستماع إلى القرآن الكريم والتعلم. وموضوع التعلم أثناء النوم يشغل بال العلماء اليوم، حيث يحاولون رصد العمليات التي تتم في دماغ النائم، ومدى تأثره بالكلمات التي يستمع إليها وهو نائم، وذلك من خلال جهاز المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي fMRI .

استغلال الوقت أثناء العمل

أهم قاعدة من قواعد النجاح أن تضع هدفاً ويصبح هذا الهدف كلّ همِّك تفكر فيه طوال اليوم، وتعمل عليه حتى يتحقق. وبالتالي فإن وقت العمل ضروري لإنجاز الكثير. فكثير من الناس يستطيع إنجاز أشياء كثيرة خلال فترة عمله كل يوم. مثلاً يمكن أن يستمع إلى القرآن أثناء عمله أو قيادته للسيارة أو أثناء جلوسه على مكتبه، وقد كان همّي دائماً هو القرآن: كيف أفهمه وكيف أحفظه وكيف أتعلم أشياء جديدة كل يوم من القرآن، وكيف أعيش كل لحظة مع القرآن... ولذلك وجدتُ البركة في الوقت، وهذه القاعدة يغفل عنها كثير من الناس.

يمكن أن تستغل وقتك في التفكير بالهدف الذي تسعى لتحقيقه، وبالنسبة لي فقد كان هدفي الأول: كيف أصبح كاتباً في الإعجاز العلمي، فكنتُ أستغل كل دقيقة في التفكير وطرح الأسئلة: كيف يمكنني أن أحقق هذا الهدف، وماذا أحتاج من أجل ذلك... وبسبب التفكير الدائم وبفضل من الله تعالى حققت هذا الهدف خلال سنوات قليلة.



حتى وقت نومك يمكن استثماره في تعلم أشياء جديدة، وقد استخدمتُ هذه الطريقة لسنوات، حيث كنتُ أستمع للقرآن وأنا نائم، وهذا ما ساعدني كثيراً على حفظ القرآن، وعلى شفاء بعض الأمراض، فالاستماع إلى القرآن يعتبر علاجاً ناجعاً لكثير من الأمراض، ولكن بشرط أن تثق بهذا الشفاء الإلهي "المجاني"! وعندما تتمتع بصحة أفضل لابد أن تتمكن من تنفيذ أعمال أكثر وبالتالي استثمار وقتك بشكل أفضل!

استغلال الوقت الضائع

هناك وقت ضائع كبير يشمل المواصلات والأعمال اليومية المختلفة من طعام وشراب وأحاديث في العمل أو أحاديث مع الآخرين والوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو ووقت ضائع كبير في الإنترنت وغير ذلك، وهذه يجب استغلالها بشكل يرضي الله تعالى وتكون رصيداً لنا في الدنيا والآخرةوسوف نتعلم طريقة لذلك.

فمن خلال المقالة الثانية في هذه السلسلة سوف نعيش مع خطوات عملية في إدارة الوقت: كيف نحقق الاستغلال الأمثل لوقتنا، وكيف تحقق النجاح في العمل أو

الدراسة من خلال إدارة الوقت، وكيف تحل أي مشكلة في زمن قصير جداً ... وغير ذلك من المعلومات النافعة والقواعد المهمة التي يحتاجها كل واحد منا في حياته.

وأخيراً إليكم بعض النصائح السريعة

- انظر إلى الوقت على أنه كنز ثمين بين يديك أعطاك الله هذا الكنز فهل تبدّده من دون مقابل!

- انسَ أي مشكلة تصادفك ولا تعطها أكثر من دقيقة أو دقيقتين من تفكيرك... وبعد ذلك انتقل للتفكير في قضية أخرى.

- قبل النوم حاول أن تفكر ماذا يجب أن تنجز في اليوم التالي... وبعد الاستيقاظ حاول أن تفكر فيما ستحققه في يومك هذا..

- أكثر من الدعاء ومن الاستغفار ومن تلاوة القرآن! فهذه الأشياء تجعلك أكثر اطمئناناً وتساهم في استقرار عمل القلب والدماغ، مما يساعدك على الإبداع والتفكير بطريقة أفضل.

- تفكر في مخلوقات الله! فالتأمل يساعد على الإبداع وعلى اتخاذ القرار الصحيح. وبالتالي سيوفر عليك الوقت الذي ستضيعه مع القرارات الخاطئة.

- لا تغرّنك الدنيا وزينتها وأموالها وأغنيائها! وخير مثال قارون الذي امتلك من الكنوز ما يعجز عن حمل مفاتحه الأقوياء. ولكنه بسبب غروره خسف الله به الأرض، فماذا استفاد من علمه وماله؟

- لا تشعر بالفشل، فهذا الشعور عدوّ الوقت. بل حاول المرة تلوَ الأخرى وسوف تنجح ولك أجر المحاولة.

كما قلنا ونقول دائماً:

الوقت كنز بين يديك فإما أن تستغل هذا الكنز لمزيد من السعادة والنجاح، وإما أن تبقى غافلاً عنه فتخسر الكثير من الأشياء... والقرآن الكريم قدّم أفضل أسلوب لإدارة الوقت، ويكفي أن نعلم أن وقت المؤمن كله مشغول بأعمال مفيدة، ولا يوجد لدى المؤمن وقت فراغ وهنا تتجلى عظمة القرآن وإعجازه.

فما أكثر الآيات التي تحض المؤمن على استغلال وقته وتنذره بقرب أجله، فتأملوا معي هذا المشهد الذي صوره القرآن، قد يتعرض له أي واحد منا، ألا وهو لحظة الموت: (حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ * لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ) [المؤمنون: ٩٩-١٠٠]. فالموقف صعب وعصيب، ولن تحصل على ثانية إضافية واحدة بعد لحظة الموت، وهذا ما يجعل المؤمن في حالة شغل كامل ... فليس لديه وقت يضيعه، وليس لديه فراغ "يقتله" وليس لديه اكتئاب أو وسواس أو هموم، بل هو في حالة انشغال في طاعة خالقه وابتغاء مرضاته والتقرب منه.

والآن يا أحبتي إليكم بعض الخطوات العملية لإدارة الوقت الناجحة، وبالطبع هذه الخطوات مستوحاة من القرآن والسنة، وحبذا لو تبدأ عزيزي القارئ منذ هذه اللحظة

باستدراك ما فاتك وتطبيق هذه الخطوات وليكن التوكل على الله منهجك في التطبيق فهو القائل: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) [آل عمران: ١٥٩].

خطوات عملية لإدارة الوقت

١- إن أهم خطوة ينبغي عليك القيام بها أن تعتبر أن أجلك في الدنيا محدود وقصير جداً ويجب أن تستغل كل ثانية ودقيقة، وذلك لهدف نهائي واحد هو رضاء الله تعالى، أي أن جميع أعمالك وأقوالك وتفكيرك سيكون ابتغاء مرضاة الله، وأنه لن ينفعك أي عمل إذا لم تبتغِ به وجه الله.

والمثل الرائع في هذه الخطوة ضربه لنا سيد البشر محمد صلى الله عليه وسلم، فقد عاش وقته كله لله، والدليل على ذلك أنه لم يكن يغضب أبداً إلا أن تُنتهك حرمة من حرمات الله، أي كان غضبه من أجل الله ورضاه من أجل الله. ولو تأملنا أقوال وأفعال النبي صلى الله عليه وسلم، وجدناها كلها لله تعالى، ولذلك فإن المؤمن الذي يقتدي بهذا الهدي النبوي سيأخذ الأجر حتى لو أخطأ!! والدليل أن النبي أخبرنا أن المؤمن عندما يجتهد في عمل أو مسألة فيخطئ، فيكون له أجر، فإن أصاب فله أجران!

٢- ولكن كيف أعلم أن عملي هذا هو ابتغاء وجه الله! لاسيما أن الجميع يؤكدون أنهم يبتغون وجه الله، ولكن أفعالهم لا تدل على ذلك مطلقاً. وسوف أضرب لكم مثالاً يوضح هذه القضية المعقدة. فعندما اطلعت على عدد من مواقع الدعاة والمؤلفين والكتَّاب في المجال الإسلامي، وجدت عدداً كبيراً منهم يضع عبارة "حقوق الطبع محفوظة" ومنهم من يغلّظ هذه العبارة فيكتب: لا يجوز نسخ أو نشر أو.... بأي

طريقة كانت مرئية أو مسموعة أو مكتوبة.... ومنهم من يبالغ في حرمان نفسه الأجر والثواب فيكتب: يحرم نسخ هذه المقالة ونشرها وطباعتها ... ومن أغرب ما رأيت أحدهم يكتب في قرص مضغوط: إن نسخك لهذا القرص هو سرقة سوف يحاسبك الله عليها يوم القيامة... ويحتجون بأن هذا العمل كلفهم مبالغ طائلة ولو سمحوا بنسخه سيخسرون الأموال!

أستغفر الله من هذه الأقوال: هل تظنون أن من يتعامل مع الله يخسر؟ هل يعجز الخالق العظيم وهو الذي خلق السموات والأرض ورزق النمل والطير والسمكة في ظلمات البحر، أيعجز هذا الإله الكريم أن يرزق رجلاً ينشر علماً من أجل الله!! والله لو نُشر هذا العلم ابتغاء مرضاة أحدٍ من الأغنياء فلن يضيع هذا الغني تعبه وسيجزل له العطاء ويعوضه عما دفعه من أموال بل قد يعطيه أضعافاً مضاعفة، هذا في حق البشر الفقراء، فكيف بأغنى الأغنياء وقد جاءه عبد مؤمن أنفق كل شيء في سبيل نشر العلم النافع ومن أجل رضاء الله، فهل يضيعه الله وهو أكرم الأكرمين؟؟

فقد اتبعتُ تقنية بسيطة في مقالاتي التي منَّ الله بها عليَّ، وهي أن هذه المقالات أبتغي بها وجه الله، من دون أن أضَع حقوقاً للنشر، بل أدعو بالخير لمن يساهم في نشر هذه المقالات وحتى لو لم يذكر اسم المؤلف أو الموقع الذي أخذ منه، هل تعلمون أن هذه التقنيَّة جعلت من هذه المقالات تنتشر بشكل يجعلني أستغرب من العدد الكبير للقراء الذين يقرأون هذه المقالات! وهل تعلمون أن رزقي زاد ولم ينقص؟

والسبب بسيط جداً، وهو أنني أتعامل مع كريم بل هو أكرم الأكرمين، وهو خير الرازقين.



لم يتفوق الغرب علينا إلا باحترامه للوقت ولدقته في المواعيد ولاستغلاله كل لحظة في الإبداع والاختراع والتطوير، ولذلك فإن موضوع إدارة الوقت مهم جداً بالنسبة لنا كمسلمين لتطوير أمتنا والنهوض بها نحو الأفضل، ولا ننتظر الآخرين حتى يخترعوا ويبدعوا ونأخذ نتاجهم جاهزاً دون تعب أو جهد! ولذلك نحن أولى منهم باستثمار وقتنا والاستفادة من خبراتهم ونتائج دراساتهم، ولكن دائماً نأخذ ما يتوافق مع كتاب ربنا لأننا نتخذ من الدنيا طريقاً إلى الآخرة فنكون قد ربحنا الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى!

٣- إذاً يا أحبتي الخطوة الثالثة هي الثقة بالله تعالى، وبعطائه وقدرته وأن كل شيء تدفعه أو تعمله أو تنشره تبتغي به وجه الله لابد أن يعوضه لك الله بعشرة أمثاله إلى سبع مئة ضعف أو أكثر. فمن جاء بالحسنة فله عشر أمثالها... والله يضاعف لمن يشاء، يقول تعالى وهو خير القائلين: (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ) [الأنعام: ١٦٠]. لذلك أرجو منك أخي الحبيب أن تقوم بأي عمل وبخاصة الأعمال الدنيوية وأن تبتغي وجه الله تعالى، لأن أي عمل لا يُبتغى به وجه الله سيكون حسرة وندامة على صاحبه.

وأذكّركَ بأول من تُسعَّرُ بهم النار يوم القيامة، ربما تستغرب أن أول دفعة تدخل جهنم بهم توقد النار هم فئة من العلماء وقراء القرآن!! ما هو ذنبهم؟ ربما يكون الذنب بسيطاً من وجهة نظرنا إلا أنه عند الله عظيم. فقد ابتغوا في علمهم الدنيا فكان هذا العلم سبباً في دخولهم جهنم. وهذا هو المنطق، إذ أن العبد إذا عمل لغير سيده فلا أجر له. ولذلك قال النبي لسيدنا أبي هريرة هل تعلم أول من تسعر بهم النار؟ رجل تعلم العلم قرأ القرآن، فيقول يا رب تعلمتُ فيك العلم قرأتُ فيك القرآن، فيُقال: كذبت! تعلمت ليُقال عنك عالم، وقرأتَ القرآن ليُقال عنك قارئ، وقد قيل... فيسحب على وجهه فيُقذف في جهنم..

فانظروا معي إلى هذا المصير الأسود، وهذا ما يجعلنا نحذر من خطورة أن تبتغي بعلمك أو عملك غير الله تعالى، فإذا تعلمت فليكن علمك لله، وإذا عملت فليكن عملُك من أجل الله، وإذا تكلّمت فليكن حديثك ابتغاء مرضاة الله، وإذا فكّرت فليكن تفكيرك لله... إذا أحببتُ فليكن حبك من أجل الله، وإذا كرهت فليكن بغضك من أجل الله، وإذا

فرحت أو غضبت أو حزنتَ أو خاصمتَ أو صاحبتَ.... ليكن كل عملك لله ومن أجل مرضاة الله، خوفاً وطمعاً، كما كان أنبياء الله تعالى: (إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) [الأنبياء: ٩٠].

٤- لو تأملنا قصة "بيل غيتس" أغنى رجل في العالم، ما هو العمل الذي قام به ليستحق هذه الأموال الهائلة، والله إنه لم يقم بأكثر من عمل عادي جداً، بل إن أي عامل بسيط يبذل من الجهد والطاقة أضعاف ما بذله هذا الرجل، ولكن كيف حصل على هذه الثروة؟ إن الله تعالى يريد أن يعطينا مثالاً من خلال هذا الرجل أن الرزق ليس له علاقة بالجهد والعمل والتعب، إنما هو بيد الله يعطيه لمن يشاء، فقد يعطيه للمؤمن ليزيد له في الثواب، وقد يعطيه للملحد ليكون حسرة عليه يوم القيامة.

فسيدنا سليمان أوتي من المُلك ما لم يؤت أحد من بعده، وسيدنا محمد أوتي من العلم والخلق والتواضع ما لم يُؤت أحد من العالمين، فالله الذي أعطى هؤلاء العباد الكرام، قادر أن يعطيك ما تطلبه بل أكثر، ولكن لست أنت من يحدد ذلك، بل الله يختار الوقت المناسب والعطاء المناسب، لماذا؟ لأنه أعلم بما في نفسك، وأعلم بما يصلحك، وهو أعلم بمصلحتك.

والآن إليكم هذه النصائح السريعة ولكن تطبيقها يعود بالفائدة والخير إن شاء الله

- مهما أنفقت من وقتك في ذكر الله، فلن ينقص من الوقت شيء.

- كما أن المال لله تعالى، كذلك الوقت ملك لله، ومنحك حرية التصرف فيه، فانظر كيف تتعامل مع أمانة وضعها الله عندك، هل ستضيعها، أم تحفظها!

- لا تترك يوماً يمر دون أن تتعلم شيئاً جديداً ونافعاً.

- لا تترك يوماً يمر إلا وتفعل عملاً مفيداً.

- انظر دائماً إلى الدنيا على أنها مرحلة مؤقتة ولكن لابد منها، وأنها عبارة عن ساعة واحدة فقط، مقارنة بيوم القيامة الذي سيمتد إلى خمسين ألف سنة. فينبغي عليك أن ترتب أمورك بدقة خلال هذه الساعة لأنك ذاهب إلى حياة الخلود: إما الجنة أو النار.

نسأل الله تعالى أن نكون من الذين استجابوا لأمر ربهم في المسارعة بالخيرات، يقول تعالى: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ * وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ * أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ) [آل عمران: ١٣٣-١٣٦].

في رحلتنا مع الوقت نقف لنتأمل

وبالطبع نستفيد من تجارب الآخرين، والهدف هو استثمار الوقت بالشكل الأمثل. وربما نعجب إذا علمنا أن القرآن الكريم هو أول كتاب يقدم طريقة رائعة لإدارة الوقت. ففي كل آية هناك توجيه إلهي يعلمنا كيف نستثمر الوقت ونحقق النجاح في الدنيا والآخرة.

والقرآن يعبر عن أهمية الوقت في آية رائعة يقول فيها تبارك وتعالى: (وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ) [الحج: ٤٧]. وهنا نجد إشارة إلى أن الإنسان لا يعيش سوى لحظات بالمقياس الحقيقي للوقت. فلو فرضنا أن إنساناً عاش سبعين سنة، فهذا يعني أنه عاش ٧٠ ÷ ١٠٠٠ يساوي ٧ % من اليوم فقط، أي بعض يوم.

وهذا يعني أن العمر قصير جداً وفي ذلك إشارة إلى ضرورة الاهتمام بالوقت واستغلاله في عمل الخير وما فيه الفائدة وبما يحقق الفلاح للمرء والمجتمع. ومن هنا نود أن نقدم لقرائنا بعض النصائح الإبداعية لإدارة الوقت، ونقول: تعلم كيف تهيّء نفسك لاستثمار الوقت من خلال ما يلي:

– ابتعد عن الهموم، فالهموم هي أكبر مدمر للوقت، تجنب أي مشكلة قد تؤدي إلى مشكلة أخرى وهكذا تتراكم الهموم وتعطلك عن التفكير الفعال.

– أبعد أي مشكلة قد تنغص عليك حياتك وتضيع بسببها وقتك، وأفضل طريقة لتجنب المشاكل أن تتوكل على الله وتلتزم بالأدعية النبوية ليصرف الله عنك شرَّ كل شيء الله أعلم به.

– اترك الشك والظن والتجسس والغيبة والنميمة.... فهي أعداء شرسة لإدارة الوقت.

– اترك النظر إلى ما حرَّم الله، فهذه النظرات تقودك إلى الكلام ومن ثم إلى مزيد من العلاقات المحرمة وفي النهاية تجد أنك ضيعت نصف وقتك في أشياء تضرُّك ولا تنفعك.

- اترك الكذب لأن الكذب يتطلب طاقة أكبر من الصدق! والكذب يحتاج لمبررات كثيرة، ويقودك لمزيد من الكذب، ويفقدك ثقة الناس بك، وهكذا يضيع الوقت من حيث لا تدري.

- دماغك يشبه جهاز الكمبيوتر له مساحة محدودة، فلا تملأه بالأفكار التافهة وغير المفيدة، بل لا تسمح لأي معلومة ضارة أن تدخل وتستقر في دماغك لأنها ستشوش عليك وتضيع وقتك.

- صحح الخطأ على الفور... اعترف بخطئك وعالج الأخطاء بسرعة ولا تتركها تستنفذ الوقت والجهد، فالخطأ إذا لم تتم معالجته على الفور فإنه يؤدي إلى سلسلة من الأخطاء يصعب معالجتها، وبالتالي تكون وسيلة لضياع الوقت دون فائدة.

- لا تتكبر! فالتكبر صفة يبغضها الله ورسوله، والتكبر يؤدي إلى ابتعاد الناس عنك، ويقودك إلى الغرور وإلى داء العظمة، حيث لا ترى الحقائق كما هي، وهذا يؤدي إلى تضييع الوقت.

- لا تنفعل وتغضب! فالغضب يقود إلى سلسلة معقدة من الانفعالات والتأثيرات الضارة على الجسد مثل ارتفاع ضغط الدم وتسرع دقات القلب وتحميل الدماغ أكبر من طاقته... وكل ذلك يؤدي إلى أمراض وإلى الموت المفاجئ وبالتالي تخسر الوقت.

- لا تصرّ على خطئك ولا تتعصب لرأيك بل اجعل الميزان الذي ترجع إليه دائماً هو كلام الله وسنة رسوله. فالإصرار على الخطأ يؤدي إلى مزيد من التفكير ومزيد من إرهاق الدماغ في العمل على إثبات صحة هذا الخطأ، ولن تتمكن من ذلك، لأن الخطأ

لا يمكن أن يكون صواباً. ولذلك من الأفضل أن تعترف بالخطأ، وتبحث عن طريقة لمعالجته بدلاً من الإصرار عليه.

- لا تشرب الخمر ولا تفعل الفاحشة ولا تستمع إلى الموسيقى ولو كانت هادئة، لأنها تثير العواطف وتشتت الذهن، وطبعاً هذه "تجربتي" فمن أحب أن يطبقها فليجرب ولن يخسر شيئاً. وأنصح أن تترك الاستماع إلى الموسيقى وتبدله بالاستماع إلى القرآن الكريم، واليوم هناك وسائل كثيرة متاحة للجميع للاستماع إلى القرآن من خلال أجهزة صغيرة رخيصة وسهلة الحمل.

- لا تلجأ إلى أحد غير الله ولا تستعن إلا بالله ولا تطلب شيئاً إلا من الله، والله سيهيء لك الأسباب ويسخر لك من يساعدك وسوف يوفر عليك الوقت والجهد والمال.

- عليك بالاستخارة فهذه أعظم طريقة لكسب الوقت ولاتخاذ القرار الصائب، وكل شيء قمتُ به في حياتي بعد الاستخارة كان ناجحاً بنسبة ١٠٠ % ، وكل عمل لم استخر به الله تعالى، كان غالباً ما يفشل. فالاستخارة توفر وقتك، لأنك إذا اعتمدتَ على نفسك فستخطط وتفكر وتحسب وتغرق نفسك في حسابات وربما تتخذ القرار الخاطئ، بينما الاستخارة تعني أن الله سيتخذ لك القرار المناسب، فهل ترضى باختيار الله لك؟!

- لا تحمل حقداً على أحد مهما بلغت الإساءة! بل سلّم الأمر إلى الله تعالى، وضع نصب عينيك أن الموت قريب منك وينبغي أن تصفح وتعفو وتأخذ المزيد من

الحسنات، لأن الدنيا تافهة جداً، ولا تستحق أن تحقد على أحد فيها، بل ادع الله بالهداية لهم.

– أينما جلستَ حاول أن تقلب الحديث باتجاه ذكر الله والقرآن والعلم النافع (وبطريقة لا تشعر فيها أحداً من الجالسين). وبهذه الطريقة تستطيع استغلال الوقت بعلم نافع أو حديث يرضي الله تعالى.

– لا تسخر من الآخرين فقد يكونوا أفضل منك!

– لا تقلق، ولا تحزن! إن القلق والخوف من المستقبل يضيع الوقت بل وينهك الجسد ويؤثر على النظام المناعي مما يزيد من احتمالات التعرض للأمراض. واستبدل القلق بالتوكل على الله، وأن تعلم أن ما أصابك لم يكن ليُخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك. وأن كل ما يحدث معك هو بتقدير من الله، فلماذا الحزن والخوف؟

– لا تيأس! فاليأس يعني الموت، والموت يعني توقف الوقت. ولذلك فإن التفاؤل والتفكير الإيجابي يؤدي إلى استثمار الوقت، بينما نجد اليأس يحبط الإنسان ويقوده للاكتئاب، وبالتالي يتعطل دماغه عن التفكير، ويضيع الوقت دون فائدة.

– إتقان العمل سيوفر الوقت، وللأسف هذا ما يتبعه الغرب اليوم وهو ما أدى إلى تفوقهم علينا. فعندما تتقن عملك توفر الكثير من الوقت في الصيانة والإصلاح.

– اترك ما لا يعنيك فهذا من حسن الإسلام، لأن التدخل في أمور لا تضر ولا تنفع يؤدي إلى إهلاك الوقت في أحاديث تافهة، وقد تعود بالضرر عليك.

- ابتعد عن المجادلة فهي مضيعة للوقت، إلا إذا كانت المجادلة تهدف لاكتساب معلومة مفيدة أو إعطاء معلومة مفيدة.

الوقت نعمة عظيمة من نعم الخالق تبارك وتعالى، وكل واحد منا قد منحه الله أجلاً محدداً ليستغله في الأعمال الصالحة ليصل إلى مرضاة الله عز وجل، فالدنيا محدودة وقصيرة جداً، ولذلك ينبغي على المؤمن ولكي يضمن السعادة في الدنيا والآخرة، أن يضع لنفسه خطة يسير عليها، ويحدد أولوياته، ويُبعد عنه أي شيء يؤثر سلباً على هذا المخطط.

الموسيقى وآثارها السلبية

بعد تجربة مع الموسيقى لسنوات تبين لي أن الاستماع إلى الأغاني هو مضيعة كبيرة للوقت، فقد ضيعت ثلاث سنوات مع الموسيقى بحجَّة أنها "تهذب الروح" فكنتُ أمضي عشر ساعات في العزف وفي سماع الغناء وأحياناً أتأثر وكنتُ أظن أن الاستماع إلى الأغاني هو غذاء للروح، كما يقول البعض، ولكن الشيطان كان يفرح ويزين لي هذا الطريق، وبعدما تركتُ الموسيقى ابتغاء وجه الله، وكان للحديث النبوي الشريف أكبر الأثر في هذا التحول، فالنبي صلى الله عليه وسلم يقول: (من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)، وبالفعل عوَّضني الله بالقرآن فحفظتُه من دون أي جهد يُذكر

إن الموسيقى ترتبط بإثارة المشاعر والعواطف ولا يمكن للإنسان أن يسيطر على "استهلاك الموسيقى" فلا يستطيع الاكتفاء بسماع الموسيقى فقط، بل سيتطور الأمر إلى سماع المغنيات والتأثر بهن وبكلامهن ... تماماً مثل الخمر، لا يمكن لإنسان أن

يسيطر على تعاطي الخمر فيشرب القليل، بل لابد أن يتطور الأمر ويصبح مدمن خمر، ومثل الدخان لا يمكن السيطرة على تعاطي القليل منه، لابد أن يأتي يوم وتصبح فيه مدمناً، لذلك لابد من الإقلاع نهائياً عن التدخين وعن الموسيقى وعن النظر إلى المحرمات... والله سوف يعينك على ذلك ولكن بشرط أن تجعل عملك ابتغاء وجه الله.

الدعاء أقصر طريق لاستثمار الوقت

هل سألت نفسك يوماً لماذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو الله في كل شيء، في الصباح والمساء وقبل الطعام وبعده وعند دخول الأسواق و... إن إحساس الإنسان بقربه من الله في كل لحظة، يجعله أكثر ثقة بنفسه وأكثر قدرة على اتخاذ القرار الصحيح.

وعلى سبيل المثال هناك وقت كثير يضيع لدى الشباب في البحث عن الزوجة! فهل جرَّبت أن تدعو الله أن يختار لك الزوجة المناسبة التي يريدها هو لك؟! هذا ما دعوتُ به الله، فكانت زوجتي عوناً لي على كسب الوقت، وما هذه الأبحاث والمقالات إلا من نتائج هذا الدعاء!

فخير متاع الدنيا زوجة صالحة، وانظروا معي كم من الشباب يقضي ساعات على الإنترنت وفي الجامعة وبين الأقارب... وذلك في البحث عن الزوجة المناسبة له، وقد يضطر لخوض تجارب فاشلة، أو علاقات عاطفية محرمة تنتهي بالفشل...

والحل بسيط، إنه الدعاء.

هذا ما حدث مع سيدنا موسى عليه السلام عندما رأى امرأتين فسقى لهما ثم تولى إلى ظل شجرة ودعا الله تعالى: (فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ) [القصص: ٢٤]. وعلى الفور استجاب الله دعاءه: (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا) [القصص: ٢٥]. وهكذا يسَّر الله له الزوجة الصالحة التي تعينه على الدنيا.

ولو تأملنا قصص الأنبياء جميعاً لوجدناهم يلجأون إلى الدعاء في كل شؤونهم ومشاكلهم ومصاعبهم، فلماذا لا تلجأ إلى الدعاء في كل شأنك، والله تعهد بالإجابة؟ إن الدعاء سيوفر لك الوقت الذي ستهدره في البحث لأن الله سييسّر لك الأسباب وتحقق ما تريده بمجهود أقل ووقت أقصر!

تجربة التوكل على الله تعالى

في مرحلة من المراحل لم يكن لدي أي برنامج لإدارة الوقت!! ولكن وبعدما حفظتُ القرآن قرَّرتُ أن أترك الأمور كلها لله تعالى، فهو الذي سيسخّر لي الأسباب، وهو الذي سيبارك في الوقت، فبركة الوقت أهم من الوقت نفسه! وسوف أضرب لكم مثالاً من تجربتي: فعندما كنتُ في بداية رحلتي في كتابة المقالات العلمية، كانت كتابة مقالة علمية واحدة تستغرق مني شهراً كاملاً من الجهد والتحضير والقراءة وإعادة الصياغة والتصحيح، ولكن بعدما اعتمدتُ على الله وأسلمته كل شيء: وقتي وأمري واختياري وقراراتي... أصبحت كتابة المقالة تأخذ يوماً واحداً فقط، إذاً وفَّرت ٢٩ يوماً، أليست هذه هي بركة الوقت، وهي أهم من الوقت نفسه؟

ومن هنا ندرك معنى قول الحق جل وعلا: (وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: ٢٢]. فالذي يسلم أمره لله تعالى بإخلاص، فلا يخاف من المستقبل ولا يحزن على الماضي، ولذلك قال تعالى: (بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ١١٢].

إدارة الوقت باستخدام الكلمة الطيبة

الكلمة الطيبة تفعل مفعول السحر! ويمكنك من خلال المجاملة دون كذب أو نفاق أو غش أو خداع، بل تكلم بالكلمة الطيبة، أن تريح الآخرين وهذا سوف يساعدك على كسب ثقتهم، وبالتالي ستوفر الوقت الذي كنتَ ستضيعه في مناقشات عقيمة لا فائدة منها.

قد يكذب عليك إنسان أحياناً، فلا تضيع وقتك في إقناعه بكذبه، بل يكفي أن تقول له مثلاً: هذه وجهة نظر، أو: الله أعلم... أو أي عبارة تنهي بها الحديث وتوفر وقتك. إلا في مجال الدعوة إلى الله فيجب عليك أن تصحح للآخرين معلوماتهم قدر المستطاع.

التسامح طريقة مجانية لإدارة الوقت

عوّد نفسك أن تسامح الآخرين، وتصبر على الأذى وتصفح عمن أساء لك. وهذا الأسلوب يوفر عليك الكثير من المناقشات العقيمة، والأخذ والردّ، ولذلك عندما نتأمل

الكثير من القصص الواقعية، والتي قد تنتهي بمأساة، نجد معظمها كان قابلاً للحل بعملية بسيطة جداً هي: التسامح.

وربما تحضرني قصة لطالب في كلية الهندسة احتال عليه صديقه بعدما "أكل" مبلغاً من المال بحجّة أنه سيعطيه ربحاً كبيراً، وطلب هذا الشاب مني النصح، فقلت له أكمل دراستك وسوف يعوضك الله خيراً مما أُخذ منك، فمن ترك شيئاً لله عوضه الله خير منه، وكان جوابه: "الساكت عن الحق شيطان أخرس" وسوف أشتكي في المحكمة! فقلت له وقتُك أهمّ، لأن الرجل الذي احتال عليك وأخذ بعض نقودك هو رجل سيء بلا أخلاق ولا يخشى الله، ولذلك بدلاً من أن تضيع الوقت في المحاكم، إذا كسبت هذا الوقت في ممارسة الهندسة فسوف تكسب نقوداً أكثر، ولتكن ثقتك بالله أكبر، ولكنه وللأسف كانت ثقته بالمحكمة أكبر!

فما كان من المحتال إلا أن أغرى المهندس مرة أخرى بمزيد من الربح وبطريقة ذكية أخذ منه مزيداً من النقود، ولجأ هذا الشاب مرة أخرى لنصيحتي، فقلت له: اترك هذا الإنسان السيء والله قادر على أن يرزقك أضعاف ما أُخذ منك، فقال: من أين؟! قلتُ له: إن الله الذي يرزق الكافر والملحد والعاصي، قادر على أن يرزق مؤمناً يقول "لا إله إلا الله"... ولكنه عاد من جديد وذهب إلى المحكمة ... وهكذا امتدت قصته عدة سنوات وسُجن المحتال، ثم سُجن الشاب بدعوى افتراء مدبَّرة من المحتال... وضيَّع وقته ونقوده... وفي النهاية لم يحصل على حقه، ولكنه ضيع الوقت الكثير...

من هنا ندرك أن الإنسان عندما يجد نفسه أمام عدة خيارات ينبغي أن يختار ما يرضي الله، فالله تعالى أمرنا بالتسامح والصفح والعفو والمغفرة، وتعهد أنه سيعوضنا

خيراً من ذلك، فلماذا لا نثق بالله وعطائه ورزقه؟ يقول تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) بالشورى: ٤٠]. ويقول أيضاً: (وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [النور: ٢٢].

تطبيق "مبدأ الفصل"

ربما يكون أهم عملية تقوم بها (بل وهي الأصعب) ما أسميتُه "مبدأ الفصل" أي أن تفصل القضايا التي تشغل تفكيرك وتجزئها، وتعالج كل قضية على حدة، فلا تطغى هذه على تلك، وهذا سيوفر نصف وقتك على الأقل. وسوف أضرب لكم مثالاً من تجربتي، وكيف استطعتُ تحقيق الكثير والكثير بتطبيق هذا المبدأ الرائع، فهو صعب التطبيق في البداية فقط، ولكن بعد ذلك ستشعر بمتعته وقوته.

في بداية اهتماماتي البحثية كنتُ أذهب لمكتبة عامة فأقضي ساعات في قراءة الكتب، ولكن أحياناً يصادفني موقف ما أو مشكلة مع صديق، فأترك القراءة وأبدأ بالتفكير بهذه المشكلة: لماذا حدثت، ماذا ستكون النتيجة، وكيف سأعالج هذه المشكلة، وماذا أتوقع أن يحدث في المستقبل، وكيف سأواجه هذا الصديق، ولماذا حدثني هذا الصديق بهذه الطريقة، وماذا كان يقصد... كان نصف الوقت المخصص للدراسة يضيع في تفكير سلبي لا يولد إلا الهمّ والقلق والتعب.

ولذلك لجأتُ إلى مبدأ الفصل في إدارة الوقت، فكان الوقت المخصص لقراءة كتاب يُعطى لهذا الكتاب، فإذا ما صادفتني مشكلة أو موقف، أؤجل التفكير فيها إلى وقت آخر، فأخصص لها وقتاً يتناسب مع حجم المشكلة، فغالباً ما يعطي الإنسان حجماً

للمشكلة أكبر بكثير مما تستحقه. ولذلك عوّد نفسك ألا تدمج المشاكل اليومية مع بعضها، بل افصل هذه المشاكل عن بعضها، وخصص لكل مشكلة وقتاً قصيراً لحلها، وإلا اترك الهموم والمشاكل واستعن بالله تعالى، وهو سيحلها لك، لأن الله عز وجل قادر على حلّ مشاكلك مهما عظُمت!

مبدأ استباق الأحداث

وهو مبدأ رائع جداً، ويتلخص في أن مخاوفك من حدوث شيء ما، مثل المرض أو توقع فقدان وظيفة أو خسارة في تجارة أو رسوب في مادة في الجامعة، أو فشل في زواج... هذه الأشياء تستنفذ قسماً كبيراً من وقتك، وهي ستحدث على كل حال، ومخاوفك وتفكيرك لن يمنعها من الحدوث! إذاً ماذا لو تمكَّنت من التفكير بأشياء أخرى نافعة، إن هذا يعني توفير كبير في الوقت. وهنا نجد آي رائعة تقول: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ) [البقرة: ٢١٦].

الوقت الفعال

وهو القوت الذي يمكن أن تستثمره في عمل نافع جديد، الوقت الفعال = (٢٤ ساعة – عدد ساعات النوم – عدد ساعات الطعام وقضاء الحاجة وما تعطيه للأسرة والأولاد وغيرها) ويمكن لكل واحد منا أن يقوم بحساب الوقت الفعال لديه حسب احتياجاته اليومية. وفي أفضل الحالات لن يزيد الوقت الفعال على عشر ساعات في اليوم، وهي المدة التي يستطيع الإنسان استثمارها في أعمال مفيدة وجديدة.

ولو فرضنا أن أحدنا ينفق من وقته كل يوم ساعتين في متابعة برامج التلفزيون مثل المسلسلات وغيرها من الأمور غير النافعة، وبالتالي تكون نسبة ضياع الوقت ٢/١٠ = ٠,٢٠ أي عشرين بالمئة من الوقت، وتصوروا أن خمس وقتك يضيع في التفكير السلبي، ولو تم استغلال هذه المدة في شيء مفيد ستكسب خمس وقتك دون أن تشعر!

لقد كنتُ أضيع كل يوم عدة ساعات في تفكير سلبي غير مفيد، مثل الخوف من الفشل أو الخوف من المرض أو التفكير بما قاله صديق لي حول مشكلة حدثت مع صديق آخر، أو لماذا فعل فلا كذا أو لم يفعل كذا... وهكذا.

وقد طبقت هذه القاعدة كل يوم، فقمتُ باستثمار هاتين الساعتين بقراءة كتاب أو مقالة جديدة أو حفظ آيات من القرآن أو تعلم حديث نبوي أو دعاء جديد... وعلى مدى سنة كاملة استطعت استغلال عدد كبير من الساعات في التفكير الإيجابي (أكثر من ٧٠٠ ساعة)، فلينظر كل واحد إلى نفسه: كم يضيع من وقته في التفكير السلبي وتوقع حدوث المصائب، مع أنها ستحدث شئتَ أم أَبَيْتَ.

والآن إليكم بعض النصائح الذهبية

- الرضا بقضاء الله في كل ما قسَمَه لنا ولو كان فقراً أو جوعاً أو مصيبة أو مرضاً...

- الثقة بالله وبأنه يختار دائماً لنا الأفضل وما يُصلح أنفسنا...

- عليك بالأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم، لأن الدعاء يحقق لك ما تريد، ومن دونه ستتعب كثيراً في تحقيق العمل ذاته!

- تدبر القرآن وحفظه يساعدك على اتخاذ القرار الأمثل!



- التسامح ثم التسامح ثم التسامح! هذه نصيحتي لمن أحب أن يستثمر وقته مجاناً.

- لا تغضب إلا لله، ولا توتر أعصابك من أجل شيء زائل في هذه الدنيا الفانية.

- تذكر أنك في أي لحظة من الممكن أن ينتهي أجلك، فلا تكتئب أو تحزن أو تقلق.

وأخيراً فإن أحدنا إذا ذهب للقاء غني من الأغنياء يمكث عدة أيام وهو يستعد ويفكر ويحلم! فكيف بمن سيلقى رب العالمين سبحانه وتعالى؟ ماذا يجب أن نعدّ لهذا اللقاء؟ هل يستحق هذا اللقاء أن نفكر فيه ونستعد له؟ بلا شك إنه أهم لقاء في حياة أي مخلوق، سوف يلقى خالقه ورازقه..

إن أفضل طريقة في إدارة الوقت نجدها في القرآن وفي أخلاق النبي وحياته وسلوكه، فهو خير أسوة لنا نقتدي به، ونقلّده دون أن نفكر بالخسارة، فما دمتَ تقلّد خير البشر فأنت الرابح دائماً... يكفي أنه كان خلقُه القرآن... يكفي أنه كان على خُلُق عظيم...

وأختم هذه المقالة بموقف عظيم سيتعرض له كل غافل عن الله وعن لقائه، وكيف يتمنى في لحظة الموت أن يمتد عمره لحظات قليلة فقط ليفعل الخير، ولكن هيهات... فالأجل قد جاء ولن يحصل على ثانية واحدة إضافية! يقول تعالى: (وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ * وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ) [المنافقون: ١٠-١١]. بعد هذا الموقف: هل ستقدّر قيمة الوقت وتعمل منذ هذه اللحظة على استغلال كل دقيقة من وقتك فيما يرضي الله تعالى؟!

—

ليلة القدر: أرقام خيالية للأجر



في هذه المقالة سوف نعيش مع تصور لحجم الثواب والأجر الذي يناله من يدرك ليلة القدر، وما هي أفضل طريقة لإدراك هذه الليلة المباركة التي أنزل الله فيها القرآن.......

خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ

مَن منّا لا يتمنى أن يدرك ليلة القدر ولو لمرة في عمره؟ ومن منا لا يتمنى أن يرى أنوار تلك الليلة العظيمة التي تعدل ألف شهر بل هي أفضل بكثير من ألف شهر؟

يقول تعالى في محكم الذكر: (إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ * وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ * لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ * تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ * سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ) [سورة القدر]. لقد تأملت هذه السورة وبخاصة قوله تعالى (خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ) والفكرة الجديدة التي خطرت ببالي هي أنني تصوَّرت أن الأجر الذي سأناله فيما لو عملتُ أي عمل صالح في هذه الليلة الكريمة يساوي الأجر الذي سأناله على نفس العمل فيما لو بقيتُ أعمله طوال ألف شهر!

ولكي نقرب الفكرة ونتصور معاً ضخامة هذا الأجر لحدود لا يكاد يصدقها عقل، نلجأ إلى لغة الأرقام. ولكن قبل ذلك ينبغي أن أشكر تلك الأخت المؤمنة (نور) التي طرحت علي فكرة هذا الموضوع وكان هذا البحث من ثمراتها.

ولذلك أتمنى من الإخوة والأخوات القراء أن يقدموا لنا أفكارهم أو أي شيء قد يخطر ببالهم، وذلك لأن الفكرة إذا لم تجد من يتابعها تختفي وتذوب ولا يستفيد منها أحد، ولكن إذا وجدت طريقها للوجود فقد يقدم إنسان ما فكرة بسيطة ولكنها قد تكون سبباً في هداية أناس ضلوا عن طريق الله تعالى!! ونحن بدورنا سوف لن نبخل بالمساعدة لأي أخ أو أخت يريد كتابة مقالة بل ونشجعهم على ذلك.

نعود الآن إلى بحثنا في مضاعفة الأجر في ليلة القدر، فالله تعالى وضع لنا معادلة واضحة وهي أن هذه الليلة تساوي ألف شهر بل هي خير من ذلك. لنطرح السؤال على الشكل الآتي: في ألف شهر كم ليلة توجد؟

إنه سؤال سهل ويسير فلو اعتبرنا أن الشهر ثلاثين ليلة فيكون لدينا في ألف شهر هنالك ثلاثين ألف ليلة، أي:

ليلة القدر = ١٠٠٠ شهر = ١٠٠٠ شهر × ٣٠ ليلة = ٣٠٠٠٠ ليلة (بل أكثر)

وبالطبع نستخدم الأعداد التقريبية لأن أي عدد للأجر سنصادفه يجب أن نعلم بأن الأجر الحقيقي أكبر منه، لأن الله تعالى لم يقل (تعدل ألف شهر)، بل قال: (خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ) فأي عدد تتصوره هو أقل من الثواب الفعلي الذي ستجده يوم القيامة.

قراءة حرف من القرآن تعدل القرآن كله!!!!

والآن لنحسب معاً كم من الأجر يناله المؤمن في هذه الليلة إذا قرأ حرفاً واحداً من القرآن الكريم. فحسب المعادلة السابقة كل حسنة تفعلها في هذه الليلة تساوي ثلاثين ألف حسنة في غيرها من الليالي:

حرف واحد = ٣٠٠٠٠ حرفاً (بل أكثر)

أي أنك إذا قرأت حرفاً من القرآن في هذه الليلة فكأنما قرأت ثلاثين ألف حرف في غيرها من الأيام.

وبما أن الله تعالى يقول: (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا) [الأنعام: ١٦١]، فهذا يعني كأنك قد قرأت ثلاث مئة ألف حرف؟

٣٠٠٠٠ حسنة × ١٠ أمثال = ٣٠٠٠٠٠ حسنة (بل أكثر)

وبما أن الله تعالى يقول (خيرٌ) فهذا يعني أن كل حرف تقرأه في هذه الليلة تنال بسببه أجراً أكبر من ثلاث مئة ألف حرف، وإذا علمنا أن عدد حروف القرآن هو أكثر من ثلاث مئة ألف حرف بقليل، فهذا يعني أنك قد قرأت القرآن كله!

والآن ماذا يحدث إذا قرأت سورة (قل هو الله أحد) في هذه الليلة؟ إن هذه السورة مع البسملة التي في أولها تتألف من ٦٦ حرفاً، فإذا ما قرأتها فكأنك قد قرأت القرآن ٦٦ مرة!وقد لا يصدق بعض القراء أن الله تعالى يعطي مثل هذا الأجر، ولكنني على ثقة بأن الله تعالى قال عن هذه الليلة (خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ) ليترك باب الأجر مفتوحاً أمام تصوراتنا، ويمكنني أن أطمئنك أخي القارئ وأختي القارئة، أن أي رقم تتصوره هو قليل أمام ما ستناله فعلاً من الأجر فيما لو أدركت هذه الليلة العظيمة وقدمت فيها شيئاً لله تعالى.



كيف ندرك ليلة القدر؟

من محبّة النبي الكريم لأمته وحرصه عليهم لم يحدد لهم هذه الليلة بدقة تامة، بل ترك باب الاجتهاد مفتوحاً ليجتهدوا في طلبها، ولا يهملوا بقية ليالي رمضان. ولكنها على الأغلب في العشر الأخير من هذا الشهر المبارك.

وأستطيع أن أعطيك طريقة سهلة لكي لا تحرم نفسك من شيء من أجر هذه الليلة العظيمة. فعندما يأتي التاسع عشر من رمضان ابدأ في كل ليلة بقراءة شيء من القرآن، مهما كان قليلاً، ولكن لا تترك أي ليلة تمر دون أن تقرأ القرآن، حسب استطاعتك، وحتى لو قرأت سورة الفاتحة أو الإخلاص ولكن لا تترك ليلة تمر وتنسى هذه الليلة.

كما ينبغي عليك أن تقرأ القرآن في هذه الليالي وأنت تنوي وتأمل وتطلب من الله تعالى أن يعطيك أجر ليلة القدر وسوف تنال الأجر، ولكن بشرط أن تتوجه بقلبك ومشاعرك وعواطفك إلى الله تعالى.

ماذا عن الدعاء؟

إن أي عمل تقوم به يُضاعف أكثر من ثلاثين ألف ضعف، فلو دعوت الله في هذه الليلة أن يرزقك فكأنما دعوت الله ثلاثين ألف مرة!!! ولو أنك عفوتَ عمَّن أساء إليك في هذه الليلة فكأنما عفوتَ ثلاثين ألف مرة (بل أكثر)! وكل ركعة تصليها في هذه الليلة فكأنك صليت أكثر من ثلاثين ألف ركعة! ...

وعندما تتصدق بدرهم في هذه الليلة فكأنما تصدقت بثلاثين ألف درهم والحسنة بعشر أمثالها، أي كأنك تصدقت بثلاث مئة ألف درهم دفعة واحدة!! ولو أنك وصلتَ الرحم لدقائق معدودة، فذهبتَ لتطمئن على أمك أو أختك أو خالتك أو من خلال الهاتف اطمأننت على أحد منهم أو على أخ لك في الله.. فكأنما وصلت الرحم ثلاثين ألف مرة فتأمل!

إنها بحق أرقام لا يمكن تصورها، فهل تستجيب لنداء الحق وتبدأ بترقب هذه الليلة في العشر الأخير من رمضان لكل سنة تمر عليك؟

وآخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين..



المهندس عبد الدائم الكحيل هو باحث في علوم القرآن الكريم، من مواليد حمص ١٩٦٦ ويتقن اللغة العربية والانكليزية.

العمل الحالي

باحث علمي وعضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

النشاط الفكري

* يشرف بشكل كامل على موقعه www.kaheel7.com وهو موقع مجاني بتسع لغات مخصص لخدمة القرآن وقد بلغ عدد المواد المنشورة أكثر من ١٧٠٠ مقالة وبحث.

* لديه عدد من الاكتشافات العلمية في الإعجاز ومن أهمها اكتشاف النظام الرقمي للرقم سبعة في القرآن.

الأهداف

* الدعوة إلى الله تعالى بأسلوب العلم والحوار العلمي بعيداً عن التعصب والجهل.

* إظهار الصورة الصحيحة للإسلام بأسلوب علمي يناسب لغة العصر.

* إيصال أبحاث الإعجاز العلمي لغير المسلمين بهدف نشر هذا الدين الحنيف.

الأعمال المنشورة

صدر له أكثر من خمسين كتاباً وكتيباً جميعها تتناول قضية الإعجاز في القرآن والسنة ومن أهمها: إشراقات الرقم سبعة في القرآن الكريم - جائزة دبي الدولية ٢٠٠٦.

نشاطات أخرى

حصل "موقع الكحيل للإعجاز العلمي" على جائزة الوطن العربي في الكويت.

له عدد من البرامج واللقاءات التلفزيونية في عدد من الدول العربية.

للتواصل على الإيميل:kaheel7@gmail.com


موسوعة
الكحيل
للإعجاز العلمي
في القرآن والسنة
www.KAHEEL7.com